

A watercolor illustration of a traditional Japanese tea set. In the upper left, a portion of a dark, textured teapot is visible. Below it are two small, light-colored ceramic cups with dark, stylized branch patterns, each filled with a brown liquid representing tea. The scene is surrounded by various green leaves and a few red flowers, creating a natural and serene atmosphere.

practic

HÉCTOR  
GARCÍA  
(KIRAI)

FRANCESC  
MIRALLES

# ICHIGO ICHIE

Arta japoneză  
de a te bucura de fiecare clipă

book  
HUMANITAS

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI)  
FRANCESC MIRALLES

# ICHIGO ICHIE

Arta japoneză de a te bucura  
de fiecare clipă

Traducere din spaniolă și note  
de Lidia Dumitru

## DESPRE AUTORI

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI) s-a născut la Valencia în 1981, locuiește la Tokyo din 2004, iar site-ul său, [kirainet.com](http://kirainet.com), cu peste un milion de vizualizări pe lună, este un punct de referință mondial în materie de cultură populară japoneză. Este autorul bestsellerului *Un Geek en Japón*.

FRANCESC MIRALLES s-a născut la Barcelona în 1968; este jurnalist specializat în psihologie și spiritualitate. Publică în mod curent în *El País Semanal* și în reviste de dezvoltare personală.

La Editura Humanitas Fiction au apărut trei dintre romanele sale: *Cel mai frumos loc din lume e chiar aici* (scris împreună cu Care Santos), *Iubire cu „i” mic* și *Wabi-Sabi*, traduse în numeroase limbi și cu mare succes de public.

Sub semnătura lui Héctor García (Kirai) și a lui Francesc Miralles au apărut în românește volumele *Ikigai: Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită* (Humanitas, 2017), *Metoda ikigai: Secrete japoneze pentru a-ți descoperi adevărata pasiune și a-ți atinge țelurile în viață* (Humanitas, 2019) și urmează să apară *Shinrin-yoku: Arta japoneză a băilor de pădure*.

*„Înainte să se dedice studiului textelor sfinte și să recite neobosit  
sutre, discipolul ar trebui să-și însușească deslușirea misivelor de  
dragoste trimise de zăpadă, vânt și ploaie.“*

MAESTRUL IKKYU

## Într-o veche ceainărie

În după-amiaza în care, fără să știm, avea să se nască ideea acestei cărți, o furtună se dezlănțuise pe străduțele lăturalnice din Gion. În inima Kyoto-ului, cartierul ultimelor gheșe, printre alte mistere, am căutat adăpost într-un *chashitsu*, o casă de ceai pustie din pricina vremii.

Așezați la o masă joasă lângă fereastră, nu ne mai dezlipeam privirea de la șuvoiul de ploaie care aluneca pe strada îngustă purtând cu el petalele de *sakura* ale cireșilor în floare.

Primăvara era pe sfârșite, și în curând n-ar mai fi rămas nimic din acele flori albe care stârneau admirația și entuziasmul printre japonezi.

O bătrână în kimono ne-a întrebat ce dorim, iar noi ne-am ales din meniu un sortiment deosebit: un *gyokuro* din Ureshino, o localitate din sudul țării, unde se spune că se cultivă cel mai bun ceai din lume.

Pe când așteptam să ne aducă ceainicul aburind și ceșcuțele, am împărtășit impresii despre vechea capitală imperială a Japoniei. Având mai puțini locuitori decât Barcelona, am fost uimiți să aflăm că pe colinele care străjuiau orașul se află două mii de temple.

Pe urmă, am ascultat în liniște cum ploaia lovea pietrele caldarâmului.

Când doamna în vârstă s-a întors cu tava, aroma îmbietoare a ceaiului ne-a smuls din acea letargie dulce și efemeră. Ne-am ridicat ceșcuțele ca să admirăm verdele crud al infuziei înainte să ne bucurăm de prima sorbitură, care avea să fie amară și dulceagă totodată.

Chiar atunci, o tânără cu o umbrelă a trecut cu bicicleta pe lângă vechea ceainărie și ne-a aruncat un zâmbet sfios înainte să-și piardă urma în furtună.

În acea clipă ne-am ridicat amândoi privirile și am descoperit o rozetă din lemn care atârna de un stâlp maro închis ce purta o inscripție:

一期一会

Ne-am apucat să deslușim simbolurile, care se pronunțau *ichigo-ichie*, în

timp ce vântul umed agita un clopoțel prins de streășina ceainăriei. Înțelesul lor ar fi: *ceea ce trăim chiar acum nu se va mai repeta niciodată*; de aceea, trebuie să prețuim fiecare clipă ca pe-o comoară.

Mesajul surprindea perfect ceea ce se întâmpla în acea după-amiază ploioasă în vechiul Kyoto.

Am început să vorbim despre alte momente irepetabile, pe care poate le neglijasem pentru că eram prea preocupați de trecut, de viitor sau ceva din prezent ne abătea atenția.

Un exemplu elocvent în acest sens era un elev cocârjat de ghiozdan care înainta prin ploaie cu ochii-n telefonul mobil, iar asta ne-a făcut să ne gândim la un citat al lui D.H. Thoreau, pe care l-am menționat în ultima noastră carte: „*Nu putem ucide timpul fără să rănim eternitatea*“.

Într-un moment de inspirație, în după-amiaza aceea de primăvară am înțeles ceva ce avea să ne pună pe gânduri în lunile următoare. În epoca disperării absolute, a grabei, neatenției și superficialității, înlăuntrul fiecărui om există o cheie cu care poate să redeschidă porțile atenției, armoniei cu ceilalți și ale dragostei de viață.

Și cheia aceea se numește *ichigo-ichie*.

Pe parcursul acestor pagini vă vom împărtăși o experiență unică și edificatoare, întrucât vom afla cum putem să transformăm fiecare moment în cea mai plăcută clipă din viața noastră.

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI) & FRANCESC MIRALLES

## Ichigo-ichie

Caracterele japoneze care compun conceptul aflat în centrul acestei cărți nu au un echivalent exact, însă urmează să vedem două interpretări care ne vor permite să-l înțelegem.

*Ichigo-ichie* se poate traduce prin „o dată, o întâlnire“ sau prin „în clipa aceasta, o șansă“.

Ceea ce ne transmite este că fiecare întâlnire, fiecare experiență pe care o trăim, este un dar unic ce nu se va mai repeta în același fel. Dacă o lăsăm să ne scape fără să ne bucurăm de ea, ocazia va dispărea pentru totdeauna.

一期一会

Fiecare dintre cele patru caractere înseamnă:

— (o)

期 (dată)/ (perioadă de timp, durată)

— (o)

会 (întâlnire/șansă)

## Porțile Shambhalei

O legendă tibetană ilustrează cât se poate de bine acest concept. E povestea unui vânător care urmărea un cerb dincolo de culmile înzăpezite ale Himalayei. Când, deodată, a dat de un versant uriaș despăcat în două, care-i permitea astfel să vadă ce se află dincolo.

Lângă deschiderea din munte se afla un bătrân cu barba lungă, care i-a făcut un semn cu mâna vânătorului uluit să se apropie și să privească.

Acesta din urmă l-a ascultat și și-a vârât capul prin crăpătura aceea pieptișă prin care se putea strecura un om. Ceea ce a văzut l-a lăsat fără grai.

De cealaltă parte, se afla o grădină roditoare și însorită căreia nu i se zărea capătul. Copiii se jucau fericiți printre copacii cu crengi încărcate de fructe, iar animalele pășteau nestingherite într-o lume frumoasă, tihnită și

îmbelșugată.

— Îți place ce vezi? l-a întrebat bătrânul observându-i uimirea.

— Bineînțeles că da. Țsta... trebuie să fie paradisul!

— Așa este, și tu l-ai găsit. De ce nu intri? Aici vei putea să trăiești fericit până la sfârșitul vieții.

Încântat peste măsură, vânătorul i-a răspuns:

— O să intru, dar mai întâi vreau să plec în căutarea fraților și prietenilor mei. Am să mă întorc negreșit cu ei.

— Cum dorești, dar să știi că porțile Shambhalei se deschid o singură dată în viață, îl preveni bătrânul încruntându-se ușor.

Însuflețit de ceea ce tocmai văzuse, a făcut cale întoarsă, străbătând văi, râuri și munți până ce a ajuns în satul lui, unde le-a povestit ce descoperise celor doi frați și trei prieteni cu care se întovărășise din copilărie. Împreună au pornit la drum cu pas sprinten, îndrumați de vânător și, înainte ca soarele să se ascundă la orizont, au reușit să ajungă la muntele înalt prin care se putea trece spre Shambhala. Totuși, trecătoarea care se găsea de-a curmezișul muntelui se închisese și nu avea să se mai deschidă vreodată.

Descoperitorul acelei lumi minunate a fost nevoit să vâneze mai departe pentru tot restul vieții sale.

## Acum sau niciodată

Prima parte a cuvântului *ichigo-ichie* (一期) se folosește în scrierile budiste pentru a face referire la timpul care se scurge din clipa în care ne naștem și până când murim. La fel ca în povestea tibetană de mai sus, șansa sau întâlnirea cu viața este cea care ți se oferă acum. Dacă nu profiți de ea, o pierzi pentru totdeauna.

Cum spune o vorbă din bătrâni, o viață are omul. Fiecare clipă unică, irepetabilă, este o poartă a Shambhalei care se deschide și nu se va mai ivi o a doua șansă ca să-i treci pragul.

E ceva ce toți știm ca ființe umane, dar uităm atât de ușor, lăsându-ne copleșiți de mărunțișurile și preocupările cotidiene.

Să fim conștienți de *ichigo-ichie* ne va ajuta să luăm piciorul de pe accelerație și să ne amintim că fiecare dimineată din lume, fiecare întâlnire

cu copiii noștri, cu oamenii dragi sunt infinit mai valoroase și merită toată atenția noastră.

E cel mai important, căci nu știm când se sfârșește viața. Fiecare zi poate fi ultima, de vreme ce mergem la culcare, dar nu știm dacă vom mai deschide ochii a doua zi.

Există o mănăstire în Spania unde se spune că de fiecare dată când călugării se întâlnesc pe coridor își zic: „*Frate, ia aminte că într-o zi vei muri*“. Acest lucru îi ancorează într-un moment prezent permanent, care, departe de a-i întrista sau neliniști, îi impulsionează să se bucure de fiecare clipă.

Cum spunea Marcus Aurelius în *Meditațiile* lui, „drama existenței nu este să mori, ci să nu fi început nicicând să trăiești“.

În sensul acesta, conceptul *ichigo-ichie* este o invitație foarte precisă la „acum sau niciodată“, din moment ce, deși reușim să trăim mulți ani, fiecare întâlnire are o esență unică și nu se va repeta.

Poate că vom da peste aceleași persoane în același loc, însă vom fi mai bătrâni, situația și starea noastră de spirit vor fi diferite, vom avea alte priorități și vom fi marcați de alte experiențe. Universul se schimbă continuu și noi odată cu el. De aceea nimic nu se va mai întâmpla niciodată în același fel.

## Originea termenului

Prima atestare scrisă a termenului *ichigo-ichie* apare în anul 1588, într-o carte de însemnări a maestrului de ceremonia ceaiului Yamanoue Soji, care a scris următoarea frază:

„Se cuvine să te porți cu gazda ta ca și când întâlnirea ar avea loc o dată în viață.“

Dacă lăsăm netradus termenul japonez de care ne ocupăm aici, am putea să formulăm acest deziderat astfel: „*tratează-ți gazda cu ichigo-ichie*“.

Prin această frază din însemnările sale, Yamanoue Soji consemna ceea ce învăța despre practica ceremoniei ceaiului sub îndrumarea maestrului Rikyu, considerat unul dintre fondatorii *wabi-cha*-ului, un stil al ceremoniei

ceaiului care pune accentul pe simplitate înainte de toate.

Totuși, pentru a exprima acest concept, Soji a recurs la japoneza veche folosind 一期一度, care este aproape același lucru cu originalul 一期一会, diferă numai ultimul caracter, care înseamnă „dată” în loc de „întâlnire”.

Și totuși, este o schimbare importantă deoarece ne permite să înțelegem caracterul unic al fiecărei clipe dincolo de ceremonia ceaiului, căreia îi vom acorda un capitol întreg pentru a-i înțelege profunzimea filozofică.

### Chiar acum

*„Fiecărei ceremonii a ceaiului trebuie să i se acorde o mare atenție la detaliu pentru că este ichigo-ichie, adică o întâlnire unică în timp. Chiar dacă gazda și oaspeții se văd zilnic, ceea ce vor trăi nu se va mai repeta niciodată în același fel.*

*Dacă devenim conștienți de extraordinarul care există în fiecare clipă, ne vom da seama că fiecare întâlnire este o ocazie unică în viața noastră.*

*Așadar, gazda va trebui să dea dovadă de sinceritate și să facă eforturi pentru stabilirea fiecărui detaliu, pentru a se asigura că totul va decurge nestingherit și fără probleme.*

*De asemenea, invitații trebuie să înțeleagă că această întâlnire nu va mai avea loc niciodată, de aceea trebuie să aprecieze toate detaliile ceremoniei pregătite de gazdă și, bineînțeles, să participe din toată inima.*

*La asta mă refer atunci când folosesc expresia ichigo-ichie.”*

II NAOSUKE, „MARELE ÎNȚELEPT” DIN ȘOGUNATUL TOKUGAWA, CHANOYU ICHESHU (1858)

### Întrebuintări actuale ale expresiei *ichigo-ichie*

În afara contextului ceremoniei ceaiului, japonezii folosesc în zilele noastre expresia *ichigo-ichie* în două situații:

Când se întâlnesc pentru prima dată cu cineva.

La reuniuni cu persoane pe care le cunosc deja, dar vor să accentueze faptul că fiecare întâlnire este unică.

De exemplu, să zicem că te-ai rătăcit pe străzile orașului Kyoto și, cerând indicații, ajungi să stai de vorbă zece minute cu cineva, după ce afli că a trăit pentru o perioadă în Europa. Când îțiiei rămas-bun, poți încheia conversația spunându-i *ichigo-ichie*. Astfel, îi transmiți că a fost o întâlnire frumoasă, dar care nu se va repeta.

A doua întrebuintare a acestei expresii este mai apropiată de ceea ce am

văzut cu referire la ceremonia ceaiului. Se folosește cu prieteni cu care obișnuim să ne întâlnim, dar vrem să subliniem faptul că fiecare întâlnire este specială și unică. Viața se scurge și fiecare dintre noi se maturizează și se schimbă odată cu trecerea timpului. Cum spunea Heraclit: „*Nimeni nu se scaldă de două ori în același râu, deoarece totul se schimbă, și râul, și cel care se scaldă*“.

În ambele întrebuințări ale expresiei, scopul este să-ți manifesti recunoștința și să apreciezi faptul că împărtășiți aceeași clipă. De asemenea, transmite un licăr de nostalgie și ne aduce aminte că trecerea noastră prin lume este vremelnică, întocmai ca ritualul călugărilor despre care am vorbit. *Ichigo-ichie* ne face conștienți de faptul că oricând poate fi ultima dată.

## Vânătorii de clipe

Pe lângă familiarizarea cu numeroase aspecte fascinante ale culturii japoneze legate de *ichigo-ichie*, scopul acestei cărți este să te învețe să creezi și să trăiești clipe de neuitat atât alături de ceilalți, cât și cu tine însuși.

După cum vom vedea pe parcursul următoarelor capitole, cultivarea și practicarea filozofiei *ichigo-ichie* ne va ajuta să ducem o viață mai împlinită și mai fericită, fără să ne lăsăm copleșiți de griji față de trecut sau viitor. O să învățăm să trăim momentul prezent din plin, fiind recunoscători pentru ceea ce ne oferă fiecare clipă.

La sfârșitul acestui periplu, vom deveni împreună vânători de clipe fericite. Vom ști să le prindem din zbor și să profităm de ele așa cum sunt: unice și irepetabile.

O ilustrație adorabilă a găștii Peanuts îi înfățișează pe Charlie Brown și Snoopy stând cu spatele pe un ponton, în fața unui lac, purtând următoarea conversație:

— Într-o bună zi o să murim, Snoopy.

— Bineînțeles că da, Charly, dar în restul zilelor nu.

Semnificația acestei ultime propoziții depășește sfera unei glume. Nu știm ziua în care o să fim nevoiți să părăsim lumea aceasta – și e bine că e așa –, însă de noi depinde cum ne trăim „restul zilelor“, de toți cei care

suntem în viață. Iar zilele se compun din întâlniri și momente pe care le putem lăsa să treacă sau pe care le putem face memorabile.

Acest lucru ne duce cu gândul la sfârșitul monumental din *Boyhood*, filmul pe care Richard Linklater l-a turnat de-a lungul a doisprezece ani cu aceiași actori, pentru ca spectatorul să vadă cum trece viața chiar prin fața ochilor lui. Pe parcursul celor 165 de minute observăm cum Mason, care la începutul filmului este un băiețel de șase ani, fiul unor părinți despărțiți, se dezvoltă și trece prin diverse experiențe până când intră la facultate.

După ce depășește numeroase obstacole, Mason apare, la sfârșitul filmului, împreună cu noii săi colegi de facultate, într-o excursie la țară. S-a transformat într-un băiat inteligent și sensibil, bucurându-se de un apus de soare alături de o fată despre care bănuim că va juca un rol important în viața lui.

„Știi că se zice *trăiește clipa*, nu? îi spune ea, gâtuită de emoție. Dar nu știu... încep să cred că este chiar pe dos, că *ea ne trăiește pe noi*.”

S-a discutat pe larg semnificația acestei scene, care are foarte mare legătură cu filozofia japoneză *ichigo-ichie*.

Așa cum femeile însărcinate văd pânțele umflate peste tot în jur, când ne transformăm în vânători de clipe, totul ajunge să pară unic și sublim, deoarece avem privilegiul să știm că *tot ceea ce trăim chiar acum nu se va mai repeta nicicând*.

PARTEA I

**FRUMUSEȚEA NATURII TRECĂTOARE**

## *Kaika și mankai*

Cei care au fost în Țara Soarelui Răsare știu prea bine că cele mai frumoase zile din an sunt primăvara, când înfloresc *sakura*, cireșii japonezi.

În insulele subtropicale din Okinawa, unde am dus la bun sfârșit studiul nostru despre *Ikigai*<sup>1</sup>, cireșii înfloresc încă din ianuarie, însă în marile orașe din Japonia asta se întâmplă de la sfârșitul lunii martie până spre jumătatea lui aprilie, iar în friguroasa insulă Hokkaido pot înflori chiar și în mai.

1. În japoneză, „rațiunea de a fi” sau, într-o traducere mai liberă, „fericirea de a fi mereu ocupat”. Explorăm pe îndelete acest concept în *Ikigai: Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită*. (N.a.)

În fiecare an, japonezii urmăresc cu interes sporit previziunile, pentru a afla când își va arăta *sakura* florile imaculate, care, dincolo de frumusețea lor, au și o semnificație pe care urmează să o descoperim în acest capitol. Supranumit „frontul florilor de cireș”, curentul înaintează din sud înspre nord, și fiecare oraș are un copac luat drept reper care vestește începutul acestui festival al naturii la care ia parte întreaga suflare.

În Japonia sunt 96 de astfel de copaci care marchează începutul momentului *kaika*. În Kyoto, de exemplu, se află în grădina stației meteorologice din oraș. Un angajat iese în fiecare dimineață să verifice dacă s-au desfăcut mugurii. Când se întâmplă asta, vestea se răspândește în toată țara.

## *Hanami*

Când previziunile, *sakura zensen*, se adevăresc, japonezii merg degrabă în parcuri pentru ritualul *hanami*, care literalmente înseamnă „a privi florile”.

Dacă vizităm o grădină în această perioadă, vom da peste grupuri întregi de funcționari sub cireșii în floare, familii plimbându-se entuziasmate sau perechi de îndrăgostiți făcându-și poze cu *sakura* în fundal.

Această celebrare a naturii, a renașterii vieții – și a speranțelor – este atât

de veche, încât există cronici care atestă că aceste festivaluri de *hanami* se țineau încă din secolul al III-lea e.n.

Celebrarea continuă mult după apusul soarelui și este cunoscută sub numele de *yozakura* sau „cireși în noapte“. La lăsatul serii se aprind lampioanele tradiționale care se agață de crengile copacilor, iar în parcuri și grădini domnește o atmosferă magică, desprinsă parcă dintr-un film făcut de studiourile Ghibli.



Grupuri de prieteni și cupluri se așază noaptea sub *sakura* cu un pahar de sake în mână și câteva gustări pentru a se bucura de moment, o experiență fără îndoială *ichigo-ichie*, fiindcă după ce petalele cad, iar asta se petrece în câteva săptămâni, până data viitoare va trebui să așteptăm – dacă avem noroc și rămânem aici – un an întreg.

*Sakura* este dovada concretă că lucrurile cele mai frumoase în viață sunt trecătoare și nu suportă amânare.

Sărbătoarea cireșilor în floare începe oficial cu *kaika* – un termen folosit pentru a descrie primii muguri. Floarea se desface cu totul după o săptămână, ajungând la ceea ce se cheamă *mankai*, adică „momentul în care floarea de cireș se desface complet“.

Petalele încep să cadă după încă o săptămână, însă asta se poate întâmpla

și mai devreme din pricina adierilor de vânt sau a ploii, precum în timpul vizitei noastre în vechiul Kyoto.

Și acest moment este apreciat de japonezi, care au chiar și un cuvânt, *hanafubuki*, pentru a descrie o furtună de petale de *sakura*, un moment sublim care exprimă frumusețea și poezia efemerului.

## Magia *kaika*

În ultima noastră carte, *Shinrin-yoku*, menționam incredibila poveste a lui Hikari Ōe. Cu toate că avea un handicap sever, fiul laureatului premiului Nobel a descoperit muzica în timpul unei plimbări cu părinții lui printr-un parc, ascultând și reproducând trilul unei păsări.

Acesta ar fi un moment tipic *kaika*, când înlăuntrul nostru începe să încolțească ceva ce până atunci ne era străin.

Există multă magie în începutul unei noi pasiuni, deși uneori se produce în locuri atât de puțin poetice, cum ar fi piscina unui hotel.

De exemplu, Dan Brown povestește că niciodată nu-i trecuse prin gând să scrie până când a dat peste o carte abandonată de un înotător într-un hamac.

Se afla împreună cu soția într-o vacanță în care se plictisea de-a binelea, însă acel roman *The Doomsday Conspiracy*, de Sidney Sheldon, i-a salvat concediul.

Îndată ce s-a întors acasă, s-a hotărât să scrie și el un thriller, apoi s-a apucat de lucru, subjugat fiind de *kaika*. După câțiva ani, *Codul lui da Vinci* avea să facă furori în toată lumea, transformându-l în milionar.

*Kaika* este prezent în începuturile romantice. Precum floarea de cireș care se desface anunțând primăvara, cineva care cu o clipă mai devreme nu exista pentru noi devine dintr-odată centrul existenței noastre.

În misterioasele meandre ale dragostei, această înflorire poate să aibă cauze dintre cele mai imprevizibile. De ce ne îndrăgostim de cineva?

Dacă îi întrebăm pe cei din jur despre acest moment de neuitat în care se înfiripă o nouă lume, vor face afirmații precum:

- Când i-am auzit vocea pentru prima oară mi-a tăiat răsuflarea.

- Felul său de a privi, sfios și totodată profund, m-a făcut să-mi doresc să-l cunosc universul lăuntric.
- M-am îndrăgostit de modul delicat în care a strâns harababura pe care tocmai o făcusem.

Toate acestea sunt momente *ichigo-ichie*, clipe unice pe care, dacă știm să le creăm și să ne bucurăm de ele, au potențialul să ne lumineze tot restul vieții.

### Rețeta momentului *mankai*

Când *kaika* este edificatoare, năzuim să o prefacem în *mankai*. Adică avem grijă ca acel ceva care s-a cristalizat în lăuntru nostru să se dezvolte și să se desfășoare în toată splendoarea lui. Câteva exemple:

- Îndrăgostitul care se hotărăște să strophească grădina relației, în zilele favorabile și în cele mai puțin favorabile, ca să prevină ofilirea.
- Scriitorul debutant care, după ce-a conceput ideea unei cărți, se ține de un program zilnic ca să avanseze cu scrisul până o termină.
- Tenacitatea omului întreprinzător care nu vrea ca proiectul lui să fie o muncă de mântuială și caută mereu modalități prin care să-l îmbunătățească și să inoveze.

Dacă se pune problema pe termen lung ca să transformăm un sâmbure de idee sau o vocație într-o performanță, adeseori se menționează regula celor 10.000 de ore a lui Malcolm Gladwell care te poartă din *kaika* în *mankai*.

În cartea lui *Exceptionalii (Outliers)*, acest jurnalist născut în Marea Britanie înregistrează numărul de ore – „numărul magic al grandorii“, cum îi spune autorul – în cazul unor personaje bine-cunoscute precum:

- Bill Gates, care a început să facă programare la vârsta de zece ani, pe când se afla la institutul din Seattle. După 10.000 de ore avea să dea lovitura în lumea informaticii.
- Beatlesii au avut nevoie de 10.000 de ore până să atingă excelența, pe parcursul celor doi ani petrecuți în cluburile din Hamburg, unde interpretau opt ore în fiecare zi, înainte să se întoarcă în țara lor și să

spargă topurile cu melodia *Love me do*.

Concluzia studiului făcut de Gladwell este că nu e de-ajuns să fii geniu, trebuie să depui mult efort și consecvență pentru ca talentul să se manifeste în toată splendoarea lui.

#### FĂURITORII DE SĂBII

Atenția la detaliu și răbdarea japonezilor se pot vedea în diverse discipline. Unul dintre cazurile cele mai cunoscute este restaurantul de sushi condus de Jiro, care, în ciuda faptului că se află în incinta metroului din Ginza, este considerat cel mai bun din lume. Fiul patronului a exersat zeci de ani ca să reușească să facă un *tamago* bun (o tortilla pentru sushi). Pentru multe dintre aceste arte, nu există o școală unde să le înveți secretele; cunoștințele se transmit de la maestru la discipol. Se întâmplă mai ales în cazul făuritorilor de săbii *katana* sau alte săbii japoneze.

Astăzi mai sunt trei sute de săbieri în țară care se ocupă cu asta, însă doar treizeci se întrețin exclusiv din fierărie. Fiecare dintre acești săbieri au ucenici care lucrează sub îndrumarea lor, pentru ca această artă de a făuri tășuri să nu piară.

Este un număr apropiat de cel din Barcelona Evului Mediu, în care se mai găseau douăzeci și cinci de săbieri.

Să făurești săbii nu e ceva ce se poate învăța citind un manual sau studiind la universitate. Pentru a-ți însuși meseria trebuie ca unul dintre cei trei sute de maeștri să te ia sub aripa lui pentru cel puțin zece ani. Mai mult decât la orice facultate!

De ce este atât de greu să făurești o *katana* bună? N-o să intrăm aici în detalii, însă procesul pentru a obține un oțel strașnic e la fel sau chiar mai complicat decât cel pentru a obține o tortilla bună pentru sushi.

Unul dintre aspectele cele mai apreciate este cantitatea mică de cărbune pe care o conține, păstrând proprietățile oțelului. Cele mai bune tășuri au numai între 1 și 1,2%. Este extraordinar de dificil să obții asta. Maeștrii știu când se ajunge la acest nivel, bazându-se pe intuiție, după ce pun bucata într-un cuptor la o temperatură cuprinsă între 1200 și 1500 de grade timp de trei zile.

Sabia tradițională japoneză simbolizează forța, perseverența și simplitatea, din moment ce nu are nici un ornament pe ea. De aici și înverșunarea să obțină cel mai bun material și pe urmă să-l bată cu ciocanul ca să scoată cea mai bună densitate cu putință.

O lecție de viață de la făuritorii de săbii – considerați în Japonia comori vii naționale – ar fi să *elimini ce este de prisos până când ajungi la esențial*; în asta constă frumusețea noastră și puterea. Iar asta se obține numai cu răbdare și perseverență.

Deși unele voci critice, printre care și cea a lui Goleman, susțin că tenacitatea nu garantează nimic, de vreme ce în anumite domenii este important să ai calități înnăscute ieșite din comun, Gladwell a declarat:

*„Regula celor 10.000 de ore nu se aplică fiecărui individ care face sport de performanță. Practica nu este suficientă pentru a reuși. Eu aș putea să joc șah timp de o sută de ani și n-aș ajunge niciodată un maestru de renume. Însă, în orice caz, o abilitate naturală are nevoie de o enormă*

*investiție de timp ca să se manifeste.“*

Dacă transpunem totul într-o ecuație alcătuită din termeni japonezi, prima parte a formulei este *ikigai*, să descoperim ceea ce ne pasionează și, mai ales, ceea ce ni se potrivește.

Odată identificată misiunea noastră, ar urma *kaika*, iar uneori asta e partea cea mai grea: să lăsăm deoparte urgențele celorlalți și să facem loc propriei pasiuni, să îngăduim să se cristalizeze acel ceva pentru care simțim că ne-am născut.

A treia parte ar fi să ne menținem pe această cale, cu răbdare, întreținând mereu iluzia, până când dobândim *mankai*-ul.

Pe scurt, formula ar arăta așa: *ikigai + kaika + timp = mankai*.



Dacă ne descoperim talentul și facem din el o prioritate vitală, pasiunea noastră se va dezvolta contribuind la fericirea noastră și a celorlalți.

Niciodată nu e prea târziu să înflorești

Când ne gândim să începem ceva nou, adeseori ne vine în minte cineva

tânăr, care are toată viața înainte, însă este vorba doar despre o prejudecată. Oricine poate să-și ofere un nou început în viață, indiferent de vârstă.

Chiar și un bătrân se poate hotărî să dea uitării ce-a fost și să ia totul de la capăt, să se reinventeze, pentru că și el are *toată viața* înainte. Important nu e câți ani o să mai trăim, ci ce o să facem cu timpul care ne-a rămas.

În Japonia este firesc să începi o viață nouă după ce viața profesională „oficială” s-a încheiat. Persoanele care și-au petrecut mare parte a timpului în birouri, lucrând într-o companie, își iau viața în propriile mâini și atât timp cât forța e cu ei<sup>2</sup>, ca bătrânii cavaleri Jedi, sfidează vârsta făcând ceea ce au visat dintotdeauna.

2. Aluzie la sintagma cu care se salută cavalerii Jedi în *Războiul stelelor*: „*May the Force be with you!*”. (N.tr.)

De aceea nu este nimic neobișnuit ca în micile gări să dai peste ghizi turistici de optzeci de ani, sau care au mult peste optzeci de ani, și care se oferă voluntar să le explice străinilor ce pot să vadă în zonă și să le dea informații cu privire la programul autobuzelor și excursiilor.

Cei care coboară la stația Yudanaka, de exemplu, în satul izvoarelor termale – *onsen* – și totodată punctul de plecare pentru vizitarea macacilor de zăpadă din Nagano, vor fi întâmpinați la sosire de acești bătrânei încântători, bucuroși să-și exerseze engleza cu turiști veniți din toate colțurile lumii.

Așa cum am învățat de la maestrul unei vieți îndelungate din Okinawa în timpul documentării pentru *Ikigai*, dacă te încumeți să faci ceea ce-ți place, fiecare zi poate să fie cea mai bună zi din viața ta.

## Două exemple de *late bloomers*

Această expresie anglo-saxonă *late bloomers* înseamnă „care înfloresc târziu” și se folosește pentru a descrie oamenii care-și descoperă talentul, poate chiar *ikigai*-ul care le călăuzește viața, la o vârstă înaintată.

Sfidând ideea preconcepută că apogeul dezvoltării intelectuale este atins de adultul încă tânăr, și că de la maturitate va intra în declin odată cu vârsta, cel care înfloarește târziu, adică un *late bloomer*, nu încetează nicicând să se

îmbunătățească și să se reinventeze, din moment ce își folosește înțelepciunea dobândită ca să mai urce încă o treaptă spre noi provocări.

Vom lua două exemple concrete care arată că nu există limită de vârstă pentru marile reușite.

Primul este cel al filipinezei Melchora Aquino de Ramos, care avea 84 de ani atunci când a izbucnit revolta ce urma să aducă independența țării sale. În loc să se lase intimidată, și-a folosit prăvălia pe care o conducea ca adăpost pentru răniții și persecutații regimului, pe lângă faptul că le dădea sfaturi revoluționarilor din acel precar sediu central, unde se organizau întruniri secrete.

Activitățile subversive ale bătrânei n-au trecut neobservate de puterile coloniale, care au reținut-o și au interogat-o, somând-o să identifice liderii revoluționari. Melchora Aquino a refuzat să dea vreo informație, motiv pentru care a fost deportată în insulele Mariane.

Când Statele Unite au preluat controlul asupra Filipinelor, Melchora s-a întors în patria ei ca o eroină națională și a fost numită Marea Femeie a Revoluției. S-a implicat activ în reclădirea noii sale țări timp de mai bine de douăzeci de ani și a murit la 107 ani.

Domeniul artelor este un teren și mai fertil pentru *late bloomers*. Britanic de origine, Harry Bernstein a publicat o poveste la 24 de ani, însă primul său roman, *The Invisible Wall (Peretele nevăzut)* avea să înceapă să-l scrie la 93 de ani. A izbutit să-l termine și să-l vadă publicat în 2007, când avea deja 96 de ani.

Deoarece a cunoscut succesul la o vârstă înaintată, jurnaliștii l-au întrebat ce l-a impulsionat să debuteze ca romancier atât de târziu. Acesta a susținut că singurătatea care l-a copleșit în urma pierderii soției, cu care fusese căsătorit timp de 67 de ani, l-a determinat să se înhame la o atare misiune.

Încurajat de căldura cu care a fost primit de cititori, Bernstein avea să mai scrie încă trei romane până la vârsta de 101 ani, când a murit. În afara faptului că a lăsat această moștenire, într-un interviu pentru *New York Times* a spus: „*Dacă reușești să rămâi viu și sănătos până la 90 de ani, numai Cel de Sus îți știe abilitățile care așteaptă să iasă la lumină din lăuntrul tău*“.

## Dar tu, unde trăiești?

Persoanele capabile să ducă o viață lungă și plină de sens au, de obicei, două trăsături: sunt conștiente de misiunea lor și știu să se bucure de fiecare moment. De aceea, așa cum s-a demonstrat și în cazul bătrânilor din Ogimi, trăiesc clipa ca pe o șansă permanentă: *ichigo-ichie*.

Totuși, dacă observăm persoanele din jurul nostru, sau chiar pe noi înșine, vom vedea că adeseori este dificil să ne menținem ancorați în prezent. Gândurile ne zboară în toate direcțiile, însă rămân cu greu în locul în care ne aflăm acum, legate de ceea ce facem și cu cine suntem acum.

Dacă ești singur, acest „cineva“ ești chiar tu însuși.

## Cele patru emoții de bază și timpul

Deși Paul Ekman, specializat în psihologia socială, a extins numărul emoțiilor la șase, pornind de la expresiile faciale, adăugând surpriza și dezgustul, există patru emoții principale care ne marchează viața și care, după cum vom vedea în continuare, ne plasează în alt timp.

Să zăbovim o clipă în dreptul fiecăreia:

1. *Furia*. Această emoție este legată de instinctul de supraviețuire. La începuturi, ne era utilă ca să înfruntăm o amenințare, fie la adresa noastră, fie a celor apropiați. De aceea, atunci când ne enervăm, mușchii ni se încordează, pregătiți de luptă și contraatac, și totodată ni se accelerează ritmul cardiac și respirația. Corpul secretă adrenalină și noradrenalină ce dau senzația de stres, care mai târziu va duce la oboseală.

În afara faptului că nu este văzută cu ochi buni din perspectivă socială, problema acestei emoții e că, în zilele noastre, arareori are legătură cu o amenințare reală, cu excepția situațiilor ieșite din comun – un război, o agresiune pe stradă –, nu avem prădători. Astăzi ne supărăm pentru că ni se pare nedrept sau rău ceva ce ni s-a întâmplat. Dacă trecem la atac, de cele mai multe ori pierdem controlul și înrăutățim situația, deoarece atunci

cealaltă parte se va simți amenințată și va ataca la rândul ei. Dacă ne înfrânăm furia, atunci ne facem rău nouă înșine.

Atât în atac, cât și în reprimarea acestuia, mânia este aproape întotdeauna o emoție distructivă, după cum afirmă Buddha: „*A fi mânios este ca și cum ai avea un tăciune arzând în palmă cu intenția de a-l azvârli în direcția cuiva. Cel care se arde ești tu*“.

Întrucât aproape întotdeauna ne supărăm din pricina modului în care interpretăm ceva ce s-a petrecut deja, *furia ne proiectează în trecut*, împiedicându-ne să ne bucurăm de momentul prezent.

2. *Tristețea*. Această emoție e legată de o pierdere, într-o mare varietate de situații. O resimțim când pierdem pe cineva drag, în urma unui deces sau a unei despărțiri, când intrăm într-un proces de întristare, ca să ne obișnuim cu noua situație. Ne întristăm de asemenea când pierdem un obiect care are valoare sau ne este util – de pildă, telefonul mobil –, când ni se strică mașina sau când vedem că veniturile se micșorează.

Există și o tristețe cu o dimensiune existențială, care ne invită la reflecție, ca atunci când, fără vreun motiv anume, ne pierdem pofta, cheful de viață și se instalează o stare de apatie care ne secătuiește.

Când starea de tristețe se prelungește mai mult decât e firesc, poate duce la depresie.

În dimensiunea ei sănătoasă, tristețea ne permite să înțelegem ce s-a întâmplat, să ne despărțim de ceea ce iubim și să ne pregătim o nouă strategie de viață. În artă se poate traduce, sub oricare dintre formele sale, ca o cale spre alchimia interioară.

Din punct de vedere fiziologic, Ekman semnalează că în urma acestei emoții ne coborâm pleoapele superioare și colțurile buzelor. Persoana tristă nu este atentă la ce are în fața ochilor – *nu este ancorată în prezent* – și de aceea spunem despre cineva că are „privirea pierdută“.

*Tristețea ne proiectează în trecut*, de vreme ce atenția noastră se îndreaptă asupra a ceva ce am pierdut și nu mai există, sau asupra a ceva ce doream să obținem și n-am reușit. În oricare dintre situații, câtă vreme suntem triști nu suntem prezenți aici și acum.

3. *Frica*. Foarte legată de instinctul de supraviețuire, la fel ca furia, frica

este o emoție care ne apare în fața unei amenințări sau a unui posibil pericol. Când oamenii trăiau în pădure, frica era un sentiment indispensabil în detectarea pericolelor iminente și în pregătirea corpului pentru luptă sau fugă.

La fel cum se întâmplă cu furia, frica activează secreția de adrenalină și noradrenalină, ceea ce declanșează pulsul și tensiunea arterială, pe lângă hiperventilație. Alte simptome fizice ale fricii sunt transpirația, tremurul și încordarea mușchilor, care, uneori, ne pot face să ne simțim paralizați.

Problema, la fel ca în cazul furiei, este că în zilele noastre alarma fricii se declanșează de multe ori fără să existe vreun prădător sau o amenințare reală. Simțim frică față de lucruri care ar fi putut să se petreacă, dar care nu se află aici și acum. Ne este frică să nu ne pierdem locul de muncă, partenerul, afecțiunea sau atenția prietenilor noștri, sănătatea.

Frica anticipativă bazată pe propriile noastre predicții despre ceva ce s-ar putea întâmpla într-o formă permanentă poate să ducă la o tulburare de anxietate, ba chiar la episoade de atacuri de panică. Ne este atât de frică de ceea ce s-ar putea întâmpla, încât frica de teama fricii ne paralizează.

Este vorba, fără îndoială, de *o emoție care ne proiectează în viitor*. Câtă vreme trăim în frică, este imposibil să ne bucurăm de ceea ce facem și de ce avem.

4. *Bucuria*. Este emoția cea mai puțin studiată și are un caracter misterios de vreme ce nu întotdeauna are un motiv întemeiat și există persoane înzestrate cu o anumită predispoziție pentru a o experimenta, după cum altele se pare că și-o sabotează.

În funcție de intensitate, bucuria ne face să trăim o varietate de experiențe interioare care merg de la mulțumire până la euforie debordantă. În orice caz, este o emoție care invită la celebrarea vieții, detașare și optimism.

Bucuria ne face expansivi – așa se explică de ce atunci când suntem bucuroși simțim nevoia să împărtășim cu ceilalți. În aceste momente, devenim mai empatici, mai generoși și mai umani. La un meci de fotbal, când un jucător înscrie un gol se grăbește să-și îmbrățișeze coechipierii. Bucuria se trăiește și se transmite. Nu numai că ne situează de partea însorită a vieții, ne și apropie de ceilalți. Scriitorul și conferențiarul Alex Rovira face diferența între două calități ale aceleiași emoții: bucuria cu scop

și bucuria fără scop. Prima depinde de întâmplări exterioare și prin urmare este efemeră: victoria echipei de fotbal cu care ținem, să câștigi la loterie, o promovare la locul de muncă etc. Bucuria fără scop vine din lăuntrul individului, fără nici un motiv special, ca o stație radio a sufletului căreia îi ajustăm frecvența. Vom afla mai multe despre emoția aceasta necondiționată, care ne transpune într-o stare de fericire, în partea practică a acestei cărți.

Dintre cele patru emoții de bază pe care le-am analizat, numai *bucuria aparține prezentului* și este căminul ideii de *ichigo-ichie*. Tocmai pentru că știm că acest lucru se petrece numai acum, și nu înainte sau după, o celebrăm abandonându-ne savurării din plin a clipei.

| EMOȚIE   | TIMP           | CUVÂNT-CHEIE        |
|----------|----------------|---------------------|
| Furie    | <i>Trecut</i>  | Întoarce-te         |
| Tristețe | <i>Trecut</i>  | Trezește-te         |
| Frică    | <i>Viitor</i>  | Revino              |
| Bucurie  | <i>Prezent</i> | <i>Ichigo-ichie</i> |

## Transpunerea emoțiilor în timp

Încă de la popularizarea inteligenței emoționale, suntem din ce în ce mai conștienți de ceea ce simțim, însă nu observăm cum emoțiile ne fac să călătorim în trecut sau în viitor, și nu de plăcere.

Un exercițiu atât de simplu cum ar fi transpunerea emoțiilor în timp este un instrument foarte important pentru a ne întoarce în prezentul în care sălășluiesc bucuria, seninătatea și atenția care caracterizează *ichigo-ichie*.

Pentru asta trebuie doar ca, de fiecare dată când te simți rău, să începi să transpuie starea astfel:

*Ești supărat/trist? Înseamnă că trăiești în trecut. Întoarce-te!*

*Ți-e frică? Înseamnă că trăiești în viitor. Revino!*

Când încetăm să ne mai proiectăm în trecut sau în viitor, recuperăm bucuria momentului prezent.

Dacă transpunem emoțiile în perioade ne va fi mai ușor să ieșim din ele,

căci nimănui nu-i surâde să fie exilat din tărâmul prezentului, acolo unde se petrec lucrurile importante.

De aceea, dacă îmi dau seama că mă plasez în trecut, mă întorc de acolo. Iar dacă mă aflu în viitor, revin în prezent.

#### CÂT DE ANCORAT EȘTI ÎN PREZENT?

Am conceput acest mic test ca punct de reper în evaluarea capacității noastre de a rămâne ancorați în momentul prezent și, prin urmare, de a ne bucura de fiecare clipă:

**1. Când primești o scrisoare, mesaj sau un telefon supărător:**

- a) *Mă supăr pe moment și răspund imediat ce consider de cuviință, dar pe urmă uit de incident.*
- b) *Mă gândesc o vreme, până când găsesc o modalitate adecvată să reacționez.*
- c) *Fie că răspund sau nu, situația mă afectează toată ziua sau chiar mai multe zile.*

**2. Observ că un prieten care obișnuia să-mi fie apropiat de la o vreme nu mă mai tratează cu afecțiunea și atenția de dinainte. În ce mă privește:**

- a) *Nu acord prea multă importanță. Mă gândesc că poate e stresat sau se concentrează pe alte lucruri acum. Ne vom sincroniza din nou într-un moment mai favorabil.*
- b) *Îi pregătesc un mail lung sau îl oblig să ne întâlnim ca să-l iau la întrebări și să aflu dacă are ceva cu mine sau dacă are vreo problemă.*
- c) *Mă deranjează foarte mult neglijența lui și mă hotărâsc să-l șterg de pe lista priorităților mele. Dacă este incapabil să răspundă afecțiunii mele, poate că nu o merită.*

**3. Într-o excursie, îndată ce ajung la destinație descopăr că mi-au răătăcit bagajul. Trec 24 de ore și bagajul nu apare, iar eu:**

- a) *Nu vreau să-mi stric concediul, așadar mă duc să-mi cumpăr haine și toate cele necesare și îmi propun să mă bucur de vacanță. Dacă bagajul nu apare, o să declar la întoarcere valoarea bunurilor pierdute.*
- b) *Pe parcursul vacanței sun de câteva ori pe zi la companie ca să-mi caute bagajul. Pun presiune asupra lor.*
- c) *Fără hainele și lucrurile mele sunt atât de supărat, încât îmi este greu să mă bucur de concediu. Blestem compania aeriană și pe anagajații ei incompetenți.*

**4. Citesc în presă că firma sau sectorul în care lucrez o să intre în criză în scurtă vreme. Reacția mea este:**

- a) *Continui să-mi fac munca în cel mai bun mod cu putință, din moment ce asta ține de mine.*
- b) *Încep să-mi sun colegii care lucrează în același domeniu cu mine să văd dacă situația e la fel de îngrijorătoare precum se speculează.*
- c) *Mă năpădesc gândurile și caut alternative în cazul în care în cele din urmă totul o să se ducă de râpă.*

**5. Aud întâmplător că o profesoară foarte dedicată, pe care o apreciam mult, suferă de o boală aflată într-un stadiu terminal.**

- a) *Mă interesez unde este internată ca să merg cât mai curând să petrec o clipă alături de ea, dacă-mi îngăduie.*
- b) *Mă gândesc la vremelnicia vieții și cum tot ce este bun se duce.*
- c) *Mi se accentuează ipohondria și îmi spun că ar trebui să merg la medic mai des.*

#### REZULTATE

Variantele a) valorează 0 puncte, fiecare variantă b) are 1 punct și fiecare c) are 2 puncte. Calculează totalul punctelor la cele cinci întrebări:

- *Între 6 și 10 puncte (SLAB)* Te proiectezi cu ușurință în trecut sau viitor, ceea ce este efectul stresului sau anxietății, care te împiedică să te bucuri de viață. Trebuie să înveți să trăiești în prezent.
- *Între 3 și 5 puncte (AMELIORABIL)* Nivelul tău de agitație mintală nu este îngrijorător, însă dacă ai ezita mai puțin ai reuși să ai o atitudine mai senină și ai fi cu siguranță mai fericit. Cu puțin antrenament poți reuși.
- *Între 2 puncte sau mai puțin (OPTIM / IDEAL)* Deși cele întâmplare te poartă în trecut sau în viitor, știi să te întorci imediat în prezent. Ești un posibil maestru al filozofiei *ichigo-ichie* și ai abilitatea să-i inspire pe ceilalți.

## Prezentul este un dar pe care trebuie să-l desfaci

De la Siddhartha Gautama, care își învăța discipolii să se ancoreze în prezent, au trecut 2500 de ani urmărind acest prezent, care adeseori ni se topește în palmă ca fulgul de nea.

În capitolul care urmează vom vedea strategiile propuse de filozofia zen pentru a ne menține în prezent și cum un călugăr japonez a ajuns să-l influențeze pe Steve Jobs. Înainte de asta, totuși, vom încheia acest capitol analizând ce se petrece înlăuntrul nostru când reușim să plutim în oaza care ne izolează de suferințele trecutului și de temerile viitorului.

În urmă cu zece ani, Philip Zimbardo, profesor de psihologie la Stanford, publica împreună cu John Boyd *The Time Paradox (Paradoxul timpului)*, unde descria astfel mintea atentă la momentul prezent:

*„Când ești pe deplin conștient de ceea ce te înconjoară și de tine însuși în prezent, prelungește timpul pe care-l petreci înotând cu capul la suprafața apei. Este o stare ce nu te împiedică să vezi pericolele și potențialele plăceri... Dimpotrivă, fiind conștient de situația ta și de destinul spre care te îndrepti, poți să te corectezi din mers“.*

Pentru cei ce-și trăiesc o bună parte din viață exilați din prezent o asemenea experiență devine edificatoare, după cum au arătat Jennifer Aaker și Melanie Rudd – colaboratoarele lui Zimbardo – într-o serie de experimente în care au ajutat diverși subiecți să trăiască un scurt moment de „atemporalitate“.

După concluziile investigațiilor: *„Aceste persoane au simțit pe loc că aveau mai mult timp la dispoziție decât credeau, s-au arătat mai puțin*

*nerăbdătoare și mai dornice să-i ajute pe ceilalți; au început să prefere dintr-odată experiențele în detrimentul lucrurilor materiale“.*

În timp ce trăiau clipa, subiecții au declarat că se simțeau mult mai mulțumiți de viața lor.

Rezultatele cercetării arată că „*present*“ (prezent) înseamnă și „dar, cadou“ nu numai în engleză. Prezentul este mereu aici, ni se oferă clipă de clipă ca să fie memorabil. Cu toate acestea, ca pe orice cadou, mai întâi trebuie să-l desfaci. În continuare, vom afla cum anume.

## Zensații

Au existat multe povești pe seama lui Steve Jobs, însă un aspect aproape necunoscut al vieții lui este cum a fost inițiat în zen, filozofie care avea să influențeze produsele companiei sale, Apple.

În cei doi ani cât a urmat facultatea, dintre care un an și jumătate a asistat audiind cursurile din lipsă de resurse financiare, se spune că-și petrecea majoritatea timpului citind despre religii și filozofie orientală. Îi plăcea să discute despre aceste lucruri cu prietenul său Daniel Kottke, alături de care, câțiva ani mai târziu, avea să lucreze la primele modele Macintosh, până când semnătura lui a fost inscripționată pe aceste produse.

Însă înainte ca Steve să știe care va fi destinul lui antreprenorial, întorcându-se acasă în 1974, s-a apucat să lucreze la Atari – o companie care a creat printre primele jocuri video pentru acasă – ca să pună bani deoparte pentru o călătorie în Orient.

După câteva luni, a plecat într-o călătorie în India împreună cu Daniel Kottke, pe care-l contaminase cu ideile lui despre căutarea spiritualității.

N-au găsit nici un guru care să-i convingă, și au irosit trei luni întregi hoinărind prin India în autobuz. Cel mai interesant eveniment din acea călătorie a fost când un călugăr hindus s-a apropiat de Steve Jobs cu un briceag de bărbierit și, pe neașteptate, l-a lăsat chel.

La întoarcere, a continuat să lucreze din nou câteva luni la Atari – a luat parte la crearea jocului *Breakout* –, până când a reușit să vândă primele modele Apple I alături de asociatul lui, Steve Wozniak. După numai cinci ani, compania era cotate la bursă, transformându-i pe cei 300 de angajați ai Mărului în multimilionari.

### SENINĂTATEA ZAZENULUI

*Zazenul* (坐禪) înseamnă, tradus literalmente, zen 禪 așezat 坐 și este una dintre formele cele mai populare de meditație din Japonia. Tradițional, se practică așezat în poziție de lotus sau semilotos pe o pernă.

Cel mai important este să-ți menții spatele drept, de la bazin până la gât.



Trebuie să privești în pământ, cam la un metru distanță de sol, sau să te uiți la un perete, precum în cazul meditației zazen din școala Rinzai.

Scopul meditației în zazen nu este unul anume, pur și simplu trebuie să te concentrezi cât mai mult pe momentul prezent, observând detașat orice ți-ar trece prin minte.

*„În timp ce stai așezat, fără să te clinești, gândește-te la cum să nu te gândești. Cum te gândești la cum să nu te gândești? Fără să te gândești. Aceasta este arta zazenului”,* a spus Dogen Zenji (1200–1253), considerat inițiatorul acestei practici.

Să luăm aminte că bătrânul maestru nu spunea să-ți golești complet mintea, cum se crede adeseori în mod eronat despre meditație, ci să nu te gândești. Asta presupune să ne lăsăm gândurile să treacă în voie, fără să ne atașăm de ele. Astfel se ajunge la o stare unde nu există nici trecut, nici viitor, și care ne permite să simțim toate senzațiile din corpul nostru în momentul prezent.

## Perioada zazenului

În acea perioadă, Steve Jobs a început să practice zazen în San Francisco Zen Center. Acolo l-a cunoscut pe călugărul Kobun Chino Otogawa, care avea să-i devină mentor și prieten pentru tot restul vieții.

Se spune că Steve Jobs era discipolul care-și petrecea cele mai multe ore meditând. Uneori își lua câteva zile libere renunțând la activitatea lui frenetică și se ducea la Tassajara, prima mănăstire zen din Statele Unite. Se așeza în fața peretelui și își observa activitatea interioară săptămâni întregi. Lui Steve i-a surâs ideea să se folosească de minte ca să-și cerceteze amănunțit mintea, fenomen cunoscut, în psihologie, drept metacogniție.

Vom învăța această tehnică în partea a treia a cărții, însă mai întâi să vedem cine a fost gurul care i-a marcat profund viața fondatorului Apple.

Născut în Kyoto, Kobun Chino Otogawa și-a petrecut primii 30 de ani din viață în Japonia, dintre care trei în principala mănăstire Soto Zen. La sfârșitul anilor '60, s-a mutat în Statele Unite cu misiunea de a răspândi

filozofia zen în Occident și, mai mult, să predea arta haiku-ului și a caligrafiei *shodo*.

Cu toții știm că Steve Jobs era pasionat de caligrafie. Pentru el era important ca literele de pe ecranul computerelor lui să fie frumoase. Aceasta este numai una dintre influențele pe care le-a primit de la maestrul său.

De asemenea, l-a instruit și în magia de a se abandona cu totul efemerului, acel *ichigo-ichie* pe care Kobun îl învățase în casele de ceai.

#### ÎNDEMNURILE LUI KOBUN CHINO OTOGAWA

„Ne așezăm ca să dăm un sens vieții noastre (...) și începem prin a ne accepta pe noi înșine. Așezându-ne este ca și cum ne-am întoarce la cine suntem cu adevărat și unde ne aflăm.“

„Cu cât ești mai conștient de vremelnicia și de valoarea propriei vieți, cu atât îți vei da seama cum s-o întrebuințezi. (...) Ne confruntăm cu o provocare uriașă. De aceea ne așezăm.“

Odată, Kobun l-a întrebat pe un discipol:

„— Când toți maștrii vor fi dispărut, cine-ți va fi îndrumător?

— Totul! îi răspunse discipolul.

După o scurtă pauză, Kobun îi spuse:

— Nu, tu vei fi.“

Kobun Chino Otogawa i-a fost mentor spiritual și prieten apropiat lui Steve Jobs (la a cărui nuntă a și oficiat), vreme de douăzeci de ani, până la moartea lui, în 2002.

Înainte să fondeze compania Apple, Steve Jobs se gândea ce să facă cu viața lui, iar una dintre alternativele care-l atrăgeau cel mai mult era să-și consacre restul vieții filozofiei zen.

Cunoscându-i planurile, Kobun Chino Otogawa l-a sfătuit pe Steve să nu se retragă din lume și l-a convins cu aceste vorbe: „Vei găsi zenul zi de zi dacă te dedici cu pasiune și faci ceea ce-ți place (...). Poți să ai o viață spirituală și în același timp să-ți conduci afacerea“.

Cu alte cuvinte, îl invita să-și caute spiritualitatea în *ikigai*-ul său.

Ascultându-și maestrul, Jobs a pornit într-o aventură care avea să revoluționeze numeroase industrii – pe cea a calculatoarelor, a telecomunicațiilor, muzicală etc. – pentru totdeauna.

### Inspirația japoneză de la baza companiei Apple

Filozofia zen a fost un instrument fundamental pentru Steve Jobs atunci când și-a conceput produsele în compania Apple. Un principiu al lui era să simplifice mereu, cât mai mult, să elimine oricare element care nu era strict necesar.

iPod-ul, al cărui design este simplu, frumos și intuitiv, a fost o adevărată revoluție la vremea lui, iar iPhone-ul, printre alte produse, demonstrează cât de mult aprecia Steve Jobs simplitatea pe care o învățase din zen.

Cu toate astea, a ajuns în Japonia abia la începutul anilor 1980, atunci când căuta cel mai potrivit floppy disk pentru primul model Macintosh. În acea călătorie l-a cunoscut pe Aiko Morita, fondatorul companiei Sony, și a putut să testeze în exclusivitate unul dintre primele prototipuri de walkman, dispozitiv care l-a impresionat pe Steve Jobs. Un alt lucru care l-a captivat au fost fabricile Sony, pe care le-a avut drept model atunci când a construit fabricile companiei Apple.

Pe lângă afaceri, Steve Jobs a profitat de călătorie ca să viziteze Kyoto și mănăstirea Soto Zen Eihei-ji, unde se formase maestrul lui înainte să se mute în Statele Unite.

Jobs avea să revină de nenumărate ori în Japonia de-a lungul vieții, și ori de câte ori se ivea ocazia evada în Kyoto, orașul lui preferat.

Un alt japonez pe care Steve Jobs îl admira era Issey Miyake, extrem de preocupat să găsească eleganța prin intermediul simplității. Între cei doi s-a legat o prietenie destul de strânsă, iar el este designerul responsabil de creația legendarei helănci pe care Steve a purtat-o aproape zilnic în ultimii săi ani de viață.

### Opt lecții zen pentru o viață *ichigo-ichie*

Deși Steve Jobs avea un temperament coleric și uneori nedrept cu persoanele din jur, studiul filozofiei zen i-a fost de folos ca să aducă frumusețea, simplitatea și armonia în milioane de locuințe prin intermediul invențiilor sale.

Învățăturile acestei versiuni japoneze a budismului au o putere imensă de a integra *ichigo-ichie* în viața noastră de zi cu zi:

1. *Mărginește-te să iei loc și să observi ce se întâmplă.* Miopia noastră spirituală ne face adeseori

să căutăm departe – în spațiu și timp – ceea ce de fapt avem aproape. Zenul ne învață pur și simplu să ne așezăm și să trăim clipa, fără prea multe ambiții. Dacă suntem alături de alte persoane, să ne bucurăm de compania lor ca de un dar.

2. *Savurează fiecare moment ca și când ar fi ultima ta respirație.* Poți să trăiești numai câte o zi, pe rând, și în plus nimeni nu poate să aibă certitudinea răsăritului de a doua zi. De aceea, nu trebuie să amânăm fericirea. Cel mai bun moment al vieții tale este chiar acesta.

3. *Evită să ți se distragă atenția.* Un vechi proverb spune că cine fuge după doi iepuri nu prinde nici unul, și același lucru se întâmplă când ne străduim să urmărim o conversație sau vrem să citim o carte privind în același timp cu coada ochiului la telefonul mobil. Zenul ne învață să facem lucrurile pe rând, ca și când fiecare lucru ar fi cel mai important din lume. Dacă procedezi așa, fără îndoială că așa va fi.

4. *Debarasează-te de tot ce nu este necesar.* Călătorul priceput se deosebește mai abitor prin ce lasă acasă decât prin ce cară în bagaj. Având în vedere că viața este o aventură palpitantă în care e preferabil să mergi cu un bagaj ușor, întreabă-te în fiecare zi, în fiecare clipă în care te simți împovărat: de ce m-aș putea lipsi?

5. *Împrietenește-te cu tine însuși.* În loc să te compari cu ceilalți, să te preocupe ce spun ceilalți, gândește-te că ești un individ unic. Cum spunea violonistul Pau Casals într-un poem pentru copii: ești o minune și nicicând n-a mai fost și nu va mai fi cineva ca tine.

6. *Acceptă imperfecțiunea.* Dacă nici măcar natura, în toată complexitatea ei, cu toate nașterile și morțile, nu este perfectă, de ce ai fi tu? Fiecare eșec este un semnal că poți s-o apuci pe o altă cale. Fiecare defect e o invitație să șlefuești diamantul. Dacă ai voință să te perfecționezi, este perfect să fii imperfect.

7. *Folosește-ți compasiunea.* Din perspectivă budistă nu înseamnă să simțim milă pentru aproapele nostru, ci o empatie profundă care ne îngăduie să ne punem în locul și situația celuilalt ca să-i înțelegem motivațiile și greșelile, dacă este necesar. În comportamentul fiecăruia se reflectă stadiul de evoluție personală. Chiar și când atitudinea este dezagreabilă, aici și acum e ceea ce poate să facă cel mai bine cu ceea ce are.

8. *Să nu ai așteptări.* A face previziuni, a aștepta să se petreacă anumite lucruri este o cale sigură de a ucide clipa. *Ichigo-ichie* se trăiește cu mintea limpede pe care ne-o arată zenul.

Așteptările sunt precum ambalajul care ne împiedică să vedem cadoul. Odată înlăturate, prezentul ni se va oferi în toată splendoarea lui.

## *Dukkha și mono no aware*

Acest concept din budism se traduce adeseori greșit prin „suferință“, însă o formă mai potrivită de a explica conceptul *dukkha* ar fi: „*acea ușoară neliniște și nemulțumire pe care toate ființele vii o resimt perpetuu deoarece știu că schimbarea este inevitabilă*“.

Pe parcursul vieții noastre, adeseori ne străduim să scăpăm de acest sentiment în loc să-l acceptăm. De pildă, dependențele sunt o supapă pentru a ne domoli *dukkha*.

Societatea contemporană ne oferă nenumărate forme de a scăpa de realitate: jocuri video din ce în ce mai imersive, distracții pe Internet, alcool și droguri etc. Mai ales când traversăm o criză sau după ce-am trecut printr-o pierdere, căutăm modalități prin care să ne îndepărtăm de sentimentul acesta de efemeritate atât de specific vieții.

Nimic nu durează veșnic – nici binele, nici răul. Acesta este secretul pentru a ne bucura la maximum de momentele sublime pe care ni le oferă viața și pentru a nu ne pierde orice speranță când trecem printr-o pasă proastă.

### A doua săgeată

Există o poveste revelatoare despre cum Buda îi predica unuia dintre discipolii lui folosind o tehnică de a-i ține piept stării *dukkha*, ce se ivește în viețile noastre inevitabil.

„— Dacă cineva merge printr-o pădure și îl ajunge din urmă o săgeată, îl doare? l-a întrebat maestrul.

— Desigur... răspunse discipolul.

— Și dacă mai departe îl ajunge o a doua săgeată, îl mai doare? continuă Buda.

— Desigur, mai mult decât prima.

— Vezi tu, prima săgeată reprezintă relele care ni se întâmplă – spuse

Buda – și pe care nu le putem ocoli, acelea asupra cărora nu avem nici un fel de control. Însă a doua săgeată ne-o lansăm singuri, provocându-ne un rău inutil.“

A doua săgeată este ceea ce modernitatea numește metaemoții: ce simțim despre ceea ce am simțit.

Dacă ni se întâmplă ceva rău simțim durere, n-avem încotro, însă după primul impact cu o nenorocire avem tendința să reacționăm meditănd îndelung la ceea ce s-a petrecut. Și când începem să ne gândim numai la asta, alimentând durerea primului impact, tot ceea ce obținem va fi și mai multă durere. Aceasta este cea de-a doua săgeată.

Nu există o modalitate prin care să ne ferim de primele săgeți, căci viața este o aventură cu risc constant, însă le putem evita pe cele din urmă – și anume îngrijorarea și neliniștea ce apar dacă ne gândim la cele dintâi săgeți.

Buda a rezumat-o în ceea ce este probabil aforismul său cel mai cunoscut: *„durerea este inevitabilă, suferința este opțională“*.

Iată câteva măsuri pentru evitarea celei de-a doua săgeți, care ne amărăște existența, dincolo de loviturile destinului:

- *Să înțelegem că viața vine și cu neazuri, și cu bucurii și că fără cele dintâi n-am putea să ne bucurăm de cele din urmă, de vreme ce apreciem lucrurile bune prin comparație. Ne place mai mult apa proaspătă după ce-am răbdut setea. Să găsești dragostea este un privilegiu mult mai mare după ce-ai trăit tristețea și singurătatea.*
- *Să fim conștienți de natura temporară durerii. Ceea ce ne rănește are o durată limitată, asta dacă nu ne încăpățânăm să o amplificăm și să-i prelungim ecoul. Dacă nu persistăm în durere și ne limităm s-o trăim, aceasta se va dizolva, și adeseori se va sedimenta înlăuntrul nostru sub forma învățămintelor.*
- *Să compensăm situațiile potrivnice bucurându-ne de clipele ichigo-ichie. Atât în singurătate, cât și în compania persoanelor iubite, cea mai bună modalitate de a depăși o pasă proastă este să ne oferim o experiență frumoasă care să ne arate partea luminoasă a vieții. În partea a treia din această carte vom vedea o serie de exemple despre cum să procedăm.*

În concluzie, dacă acceptăm prima săgeată – durerea –, însă o ocolim pe

cea de-a doua – suferința care duce la tergiversare –, evităm astfel să ne autoflagelăm și ne va fi mai ușor să trăim bucurându-ne de tot binele pe care ni-l oferă viața.

Să luăm parte la o ceremonie a ceaiului, să practicăm un sport care ne face plăcere, să ascultăm muzică, să citim o carte fascinantă, să ne dezvoltăm un hobby, să ne întâlnim cu prieteni care trăiesc în spiritul *ichigo-ichie*, toate acestea ne reconectează cu viața, în ciuda tuturor adversităților și decepțiilor îndurate.

### *Mono no aware*

Această expresie japoneză care se folosește pentru a exprima aprecierea frumuseții se traduce literal prin „a fi conștient de trecerea timpului“. Putem vorbi despre *tristețea amabilă* a conceptului *mono no aware*, cu trimitere la emoția puternică ce ne subjugă când devenim conștienți cu adevărat de ceea ce vedem, mirosim, auzim și simțim în prezentul naturii efemere.

MONO NO AWARE 物の哀れ

哀れ: pathos\*

の: al

物: lucrurilor

În ansamblu, expresia înseamnă: nostalgia și tristețea pe care ne-o produce efemeritatea vieții și a tuturor lucrurilor care există.

\* În înțelesul dat de Aristotel, pathosul este sentimentul uman care poate ajunge la suferința existențială.

A simți *mono no aware* nu este o experiență negativă; dimpotrivă, înseamnă să fii conectat la esența autentică a vieții, efemerul, și de aceea poate fi o cale directă spre *ichigo-ichie*.

Expresia *mono no aware* a fost întrebuințată pentru prima dată de către un înțelept japonez din secolul al XVIII-lea pe nume Motoori Norinaga, ca să descrie starea de spirit generală a poporului japonez. Pentru aceasta, s-a inspirat din literatura clasică, mai ales din aceste două fraze din romanul *Heike Monogatari*, scris în 1330:

*Clinchetul clopotelor din Gion are ecou în efemeritatea a tot ceea ce există; cei prea mândri nu supraviețuiesc, sunt ca un vis într-o noapte de*

*primăvară.*

Natura ne oferă momente frumoase de *mono no aware*: înflorirea *sakura*, lumina de chihlimbar a asfințitului, o ninsoare liniștită, o potecă de frunze moarte toamna...

Aceste momente sublime merită toată atenția noastră, de vreme ce ne încarcă bateriile sufletului.

Înainte ca Motoori Norinaga să inventeze expresia *mono no aware*, pentru a exprima ceva asemănător, japonezii scoteau un „Ahhhh...” cu un fel de suspin.

Istoria artei și literaturii este plină de asemenea momente în care oamenii iubesc cu o intensitate aparte ceea ce sunt pe cale să piardă, unul dintre sentimentele cele mai fragile și poetice ale condiției umane.

Un exemplu modern de romancier care surprinde esența expresiei *mono no aware* este Kazuo Ishiguro, laureatul premiului Nobel. Asta se observă mai ales în romanele *Rămășițele zilei* și *Să nu mă părăsești*, unde personajele se confruntă cu trecerea inexorabilă a timpului.

Alt exemplu este finalul spectaculos al filmului *Vânătorul de recompense*:

*Am văzut lucruri pe care voi nu le-ați crede ochilor. Am atacat nave cuprinse de flăcări dincolo de centura Orion. Am văzut Raze-C strălucind în întuneric în apropiere de poarta lui Tannhäuser. Toate aceste momente se vor pierde în timp... ca lacrimile în ploaie. E vremea să murim.*

## Adaptarea hedonistă

Această percepție a caracterului efemer al existenței era, de asemenea, prezentă în epoca clasică a Occidentului, deși avea un alt reper. Stoicii practica deja în Grecia secolului al III-lea î.Cr. anticiparea negativă, care consta în meditația asupra pierderii lucrurilor dragi. Ce s-ar întâmpla dacă cineva ne-ar smulge de lângă cei dragi, am pierde locul de muncă și casa?

Scopul acestei întrebări nu este să provoace tristețe, ci să prețuiești ceea ce ai.

Romanii, care au adoptat aceeași filozofie, numeau acest exercițiu *premeditatio malorum* – „pre-meditația la rele” – și-l foloseau ca instrument pentru a deveni conștienți de valoarea a ceea ce avem, căci, obișnuindu-ne cu ceva, adeseori ne pierdem interesul pentru acel lucru.

Intuitiv, stoicii înțelegeau pericolele pe care psihologia modernă le cataloghează drept „adaptare hedonistă”. Este mecanismul care ne determină ca atunci când ne-am îndeplinit o dorință să ne simțim iar nesatisfăcuți, deoarece automat ne dorim ceea ce se află la un pas mai în față.

De exemplu, dacă suntem obișnuiți să mâncăm în restaurante de 10 euro, ni s-ar părea un lux să mergem într-unul de 30. Dar dacă, odată cu trecerea anilor, ne vom permite financiar și ne vom obișnui cu restaurantele de 30 de euro, poate că o să începem să ne plângem de calitatea mâncării sau de servire. Ca să fim mulțumiți, va trebui să mergem în restaurante de 50 sau 100 de euro.

Deși această gândire nu afectează mentalitatea persoanelor care duc o viață austeră, adaptarea hedonistă este piatra de temelie a societății consumeriste. Îndată ce obținem ceva ce ne dorim, după o scurtă perioadă de fericire ne întoarcem în punctul „fericirii” primare.

Acest comportament se întâlnește în cazul persoanelor care-și schimbă adeseori partenerul. După ce dispare elementul de noutate, îndată ce s-a adaptat la partener sau parteneră au nevoie să revină la starea de vrie – iureșul care le stârnește ceva diferit.

Sindromul acesta a fost deja observat de Buda, care găsea în dorință sursa nefericirii noastre. Dacă nu înțelegem mecanismul descris mai sus, vom fi întotdeauna nemulțumiți și nu vom putea să ne bucurăm de fericirea clipei, de *ichigo-ichie*.

Cheia este să ne lăsăm proiectați spre noi dorințe și să percepem magia a ceea ce ne înconjoară. Fericirea constă în a nu ne dori nimic din afara noastră și în a aprecia ceea ce ne oferă viața într-o scurtă perioadă de timp.

#### *MEMENTO MORI*

Această expresie din latină înseamnă: „adu-ți aminte că vei muri”, ca și fraza cu care se interpelau călugării creștini pe care i-am pomenit mai sus. Menirea ei este să ne facă mereu conștienți că aici, pe pământ, suntem în trecere și că de noi depinde să ne bucurăm sau nu de călătorie.

Se spune că, în Roma antică, de fiecare dată când un general defila victorios, ca să nu i se urce gloria la cap, cineva mergea în spatele lui și îi repeta din când în când „*memento mori*“.

Aceeași expresie din latină o regăsim și în perioada Barocului și a Renașterii inscripționată pe cranii, statui, picturi și alte opere de artă care trimit la caracterul efemer al existenței și, prin urmare, la celebrul *carpe diem*: profită de ziua de azi și nu te încrede în cea de mâine.

## Partea bună a filozofiei *carpe diem*

De obicei, *carpe diem* se asociază cu excesele, cu petrecerile dezlănțuite, însă în același timp ne face să ne gândim și la lucrurile frumoase și esențiale ale vieții.

Un filozof spunea că noi, oamenii, suntem niște muritori care se poartă ca și când ar trăi veșnic, iar asta, pe lângă faptul că ne determină să trăim ca zeii, lasă cale liberă *inamicilor prezentului* care apar:

- Când acordăm prioritate urgențelor (pentru ceilalți) în detrimentul a ceea ce este important (pentru noi).
- Când amânăm la nesfârșit planurile noastre cele mai bune, ca și când timpul ar fi nelimitat.
- Când ne gândim că acum nu sunt condiții favorabile să întreprindem ceea ce ne-ar plăcea, însă în viitor vor fi.
- Când sabotăm prezentul cu resentimente, tristețe sau griji care ne împiedică să ne bucurăm de el.

Împotriva acestui flagel, *carpe diem*, ca și budismul, ne reamintește de efemeritatea lucrurilor. Nimic din ceea ce iubim nu este pentru totdeauna. Prin urmare, oricând poate fi ultima șansă.

În acest sens, *ichigo-ichie* devine partea bună a *carpe diem*, deoarece, în loc să pună accentul pe faptul că vom muri într-o bună zi, ne amintește că azi putem să trăim. Și asta, după cum vom vedea în partea a treia a cărții, merită sărbătorit.

Cum spunea actrița și scenarista Mae West: „*Doar o viață ai, însă, dacă o trăiești cum se cuvine, una singură îți e de-ajuns*“.

# Destinul depinde de o clipă

La sfârșitul secolului XX s-a lansat un film cult german *Fugi, Lola, fugi*, care are la bază ideea că fiecare clipă este importantă.

Protagonista, interpretată de Franka Potente, are la dispoziție douăzeci de minute ca să facă rost de 100.000 de mărci pentru a-i salva viața iubitului ei, care pierduse banii, proprietatea unui mafiot, într-un tren. De aici urmărim cele trei posibilități în care se pot desfășura evenimentele, între care există o mică diferență:

În primul traseu, un câine o mârâie pe Lola când coboară pe scări. Asta o determină să grăbească pasul, ceea ce va provoca un accident de trafic. Bărbatul implicat se dovedește a fi colegul de muncă al tatălui ei și speră să obțină astfel un împrumut de la banca unde lucrează.

În cel de-al doilea traseu, stăpânul câinelui o face pe Lola să se împiedice și cade pe scări. Din cauza durerii, aleargă mai ușor, ceea ce schimbă radical întâmplările pe drumul ei înspre bancă.

În al treilea traseu, Lola sare peste câine și ajunge în stradă într-o fracțiune de secundă, și prin urmare și rezultatul va fi diferit.

Dincolo de jocul acesta de posibilități, mesajul filmului nu e numai că fiecare clipă este unică, ci și că provoacă o serie de consecințe cu totul distincte, cunoscute sub numele de „efectul de fluture“, care face parte din teoria haosului și se definește prin „dependența exponențială de condițiile inițiale“.

## Efectul de fluture

Acest fenomen, la fel ca în filmul menționat mai sus, este asociat cu expresia celebră: „bătăile aripilor unui fluture din Hong Kong poate să dezlănțuie o furtună în New York“. Cu alte cuvinte, orice schimbare, oricât de mică ar fi ea, poate genera situații complet diferite, ca urmare a unui proces de amplificare.

Având în vedere că ceea ce ni se întâmplă are efect și asupra celorlalți, care la rândul lor îi afectează pe alții, perturbarea inițială ajunge să schimbe totul. Efectul acesta și imaginea fluturului au fost propuse de către meteorologul și matematicianul Edward Norton Lorenz, care a avansat ideea că, dacă am fi avut două lumi asemănătoare, cu unica diferență că în una dintre ele ar fi existat un fluture bătând din aripi, lumea aceea ar fi devenit cu totul diferită față de lumea fără fluture. În lumea cu fluturile, înlănțuirea – la început infimă – a cauzelor și efectelor poate chiar să provoace o tornadă la o distanță mare.

Lorenz a descoperit acest efect în 1960, în timp ce lucra pe un sistem rudimentar de computere ca să prezică vremea. Imprimanta care primea măsurătorile, pentru a economisi spațiu, făcea o ușoară rotunjire scoțând numai trei zecimale (într-unul din registre apărea 0,506 în loc de 0,506127).

Introducând acest calcul din trei zecimale în computer, prognoza meteo pentru următoarele două luni n-avea nici în clin, nici în mână cu cea pe care o obținuse introducând cele șase zecimale.

Asta l-a condus pe Lorenz la descoperirea că orice deviere, oricât de mică ar părea, este crucială – ceea ce mai târziu a primit numele de „efectul de fluture“.

Pe lângă prognoza vremii sau situațiile extreme cum ar fi cea a Lolei și iubitului ei, să mai luăm câteva exemple, ca să înțelegem cum funcționează efectul de fluture în viața noastră cotidiană:

- Așa cum o săritură în zăpadă poate să provoace o avalanșă, un muc de țigară mocnind poate să ducă la un incendiu și să distrugă un întreg ținut, schimbând viața locuitorilor săi.
- Dacă tatăl și mama ta n-ar fi pronunțat cuvintele potrivite la momentul potrivit, probabil nu s-ar fi produs scânteia, iar tu nu te-ai fi născut ca să citești aceste rânduri.
- Aflat în fața ofertei de bursă sau a unui loc de muncă, să treci la acțiune în loc să te gândești că „n-o să-l primesc eu“ te poate duce către o viață complet diferită.
- Decizia de a duce sau nu la bun sfârșit o idee care-ți trece prin cap ca o simplă posibilitate poate să facă diferența dintre a pune bazele unei mari companii sau a nu se întâmpla nimic.

Concluzia la care ne duce efectul de fluture este aceea că, deși niciodată nu cunoaștem consecințele finale ale actelor și deciziilor noastre, fiecare moment are o valoare esențială. Acest lucru ne întoarce la un *ichigo-ichie* cu repercusiuni în viitor: ceea ce facem acum va avea un rezultat unic și cu totul diferit față de ceea ce am putea face într-un alt moment.

## *Amor fati*

Această expresie din latină, care se traduce prin „iubirea de destin“, descrie modul de a simți al celor care cred că tot ceea ce li se petrece este spre binele lor, deși la început nu pare așa.

Steve Jobs spunea că trebuie „să unești punctele“ ca să înțelegi, mai târziu, adevăratul sens al multor întâmplări din viață, iar în acel „tot răul spre bine“ există o încredere implicită în destin, unde intervine de asemenea și hazardul, după cum vom vedea în continuare.

Dar asta nu înseamnă că trebuie să adoptăm legea atracției și să așteptăm ca lucrurile să se întâmple. Ceea ce atrage hazardul trebuie modelat printr-o atitudine senină și cu decizii pertinente, în funcție de cărțile pe care ni le împarte destinul, cum ar spune Schopenhauer.

Un filozof din aceeași generație cu el, Friedrich Nietzsche, spunea următoarele despre *amor fati*, apreciind caracterul unic al fiecărei clipe: învățând să descoperim frumusețea lucrurilor ne îngăduie să le înfrumusețăm.

*Amor fati* presupune să acceptăm că tot ceea ce ni se întâmplă, chiar și lucrurile cele mai neplăcute, totul are un scop. Totuși, de noi depinde să le dăm un sens pozitiv prin atitudinea noastră și deciziile pe care le luăm împreună cu ce ne rezervă destinul clipă de clipă.

### *Forrest Gump și ichigo-ichie*

Când s-a lansat în Japonia filmul *Forrest Gump* în 1995, în mod bizar subtitlul a fost *ichigo-ichie*, iar numele Tom Hanks s-a adăugat în fața lui Forrest Gump. Prin urmare, în Japonia titlul complet al filmului a fost *Tom Hanks este Forrest Gump: ichigo-ichie*.

Astfel, voiau să sublinieze că este vorba despre o poveste în care protagonistul hoinărește prin lume intersectându-se întâmplător cu alți oameni, scoși în cale de hazard. Însă Forrest nu le lasă să fie doar niște simple întâlniri. Cu *amor fati* ca viziune, își pune tot sufletul în a fi pe deplin prezent în fiecare dintre aceste momente – *ichigo-ichie* –, deși aparent sunt irelevante. De aceea

personajul Forrest Gump ne devine atât de drag.

## Hazardul și modul misterios de a acționa al acestuia

În 1971, scriitorul George Cockroft a șocat lumea cu romanul *Omul zar*, considerat de BBC una dintre cele mai influente cincizeci de cărți din ultimii cincizeci de ani.

În prima ediție, este prezentată ca o autobiografie, numele autorului fiind și cel al protagonistului, și anume psihiatrul Luke Rhinehart, a cărui plictiseală existențială este descrisă astfel: „Viața este alcătuită din mici insule de extaz într-un ocean de plictiseală, iar după treizeci de ani arareori se vede pământ la orizont“.

Obosind să-și ajute pacienții să ia decizii, multe dintre ele dovedindu-se greșite în cele din urmă, își pune o întrebare provocatoare:

„*Ce-ar fi dacă am lăsa deciziile cruciale la mâna hazardului?*“

Dispus să încerce ideea asta, își încredințează voința unei perechi de zaruri, pornind de la o listă cu opțiuni – unele nebunești – pe care el însuși le scrie despre fiecare situație importantă, care îi va dicta ce e de făcut.

Acest lucru influențează atât tratamentul pacienților lui, cât și propria viață, transformându-se în „bărbatul aleatoriu“, care ajunge să dea naștere „religiei celor șase fețe“, iar zarul îi este pastor. Ideea principală a acestui roman incitant, și incorectă politic, este că, atunci când îți abandonezi existența în mâna hazardului, același hazard te ocrotește purtându-te în locuri și situații pe care trebuie să le trăiești.

Interpretată ulterior ca pe o poveste umoristică, iubirea de destin a omului cu zarurile denunță teama de a pierde controlul. Credem că suntem în stare să hotărâm totul, cu toată responsabilitatea pe care o implică acest lucru, însă cert este că viața intervine în hazard, și uneori o deviere neașteptată ne poartă fără să știm către adevărata noastră țință.

## Un exercițiu de aleatorism

Fără să recurgem la grozăviile pe care le comite doctorul Rhinehart în roman, un pic de aleatorism în viețile noastre, din când în când, ne poate

oferi aventura necesară pentru ca momentele de relaxare să nu mai fie previzibile și să devină ceva unic și memorabil.

Dacă nu adaugi un pic de aleatorism în viața ta, vei trăi mereu la fel.

Ca să alungăm inerția, putem practica aleatorismul o dată pe lună, de pildă, scriind șase opțiuni – vom simplifica folosind un singur zar – și urmărind ce hotărăște zarul. Să vedem câteva exemple:

1. Într-o librărie, pornind de la selecția anterioară a șase opere necunoscute, dar care ne atrag atenția dintr-un motiv oarecare, vom lua cartea pe care a hotărât-o zarul. După omul zar, acolo se află ceva ce trebuie să citim, un indiciu pentru viața noastră.

2. Ca să alegem un restaurant dintre șase locuri unde nu am mai fost niciodată, vom urma aceeași metodă. Dacă vrei să mai avansăm o treaptă în aleatorism, odată ajunși acolo putem folosi zarul pentru fiecare secțiune a meniului, eliminând dinainte ceea ce nu am mâncat niciodată. Astfel vom avea o cină cu totul aleatorie.

Putem să urmărim aceeași metodă când alegem un film, o destinație de călătorie la sfârșitul săptămânii sau orice activitate din timpul liber. O dată pe lună, predând controlul hazardului în deciziile care nu pot fi dăunătoare, este o formă distinctă de a trăi *ichigo-ichie*.

## Coincidențe semnificative

În 1992, Paul Auster a publicat *The Red Notebook (Caietul roșu)*, care conține treisprezece întâmplări adevărate prin care trecuse și în care hazardul, sub forma coincidenței sau a sincronității, juca un rol fundamental.

Într-una din aceste povești, scriitorul din Brooklyn povestea cum, cu trei ani în urmă, găsisese în cutia poștală o scrisoare adresată unui cutare Robert M. Morgan cu domiciliul în Seattle. Poșta o trimisese la adresa de retur a expeditorului, care cuprindea numele și adresa lui pe spatele plicului. Convins că el nu scrisese niciodată cuiva cu numele acela, a deschis plicul care conținea o scrisoare dactilografiată în care presupusul Paul Auster îl complimenta pe Morgan pentru un scurt eseu pe care-l scrisese pentru audiența universitară despre propria lui operă.

În *The Red Notebook*, adevăratul Paul Auster comenta cu privire la acest subiect:

„Era scrisă într-un stil bombastic și pretențios, înțesată de citate ale filozofilor francezi și deborda de vanitate și mulțumire de sine (...). O scrisoare demnă de dispreț, genul de scrisoare pe care nici în rușinea capului nu m-aș fi gândit s-o scriu nimănui, și totuși era semnată cu numele meu“.

Ceea ce la început crezuse că era o coincidență, capătă la scurt timp o nuanță și mai misterioasă. Cineva răspunsese în numele lui unui eseist din Seattle – probabil aceeași persoană – și, ajungând la domiciliul greșit, acum i se întorcea.

Cum ar fi putut autorul acelei farse să afle adresa lui Auster? Ce măsuri ar fi luat știind că i-a uzurpat identitatea?

Este un mister pe care autorul *Trilogiei New York-ului* n-a ajuns nicicând să-l dezlege, însă în cartea lui despre coincidențe recunoaște că niciodată n-a îndrăznit să arunce acea scrisoare, care încă îi mai dădea fiori reci pe șira spinării când se uita la ea. Chiar și așa, romancierul se asigură că o are pe masa lui de lucru ca pe un alt obiect, fapt pe care-l explică astfel: *„Poate că e modul meu prin care îmi reamintesc că nu știu nimic, că lumea în care trăiesc nu va înceta niciodată să-mi scape printre degete“*.

Deși anecdota lui Paul Auster este mai mult decât o simplă coincidență, de vreme ce există o intenție ascunsă, coincidențele semnificative sunt cât se poate de prezente în viața majorității persoanelor. Însă de cele mai multe ori nu le dăm atenție.

## Sincronicitatea: mesajul momentului

Carl Gustav Jung a inventat, printre multe alte concepte, termenul de *sincronicitate* pentru a se referi la coincidența dintre două sau mai multe întâmplări între care nu există o relație de cauză-efect, dar care păstrează o legătură evidentă.

Ca și când hazardul s-ar juca câteodată cu noi, ca să ne atragă atenția cu privire la lucrurile pe care în mod normal le-am trece cu vederea, iată câteva exemple din viața de zi cu zi de sincronicitate:

- Când ne vine în minte o melodie și deodată persoana care stă în fața noastră începe s-o îngâne.
- Când ne gândim la cineva la care nu ne-am mai gândit de mult și tocmai în acel moment ne sună.

Este imposibil să nu facem legătura între cele două fapte pe care hazardul le-a adus capricios laolaltă, de parcă ar vrea să ne atragă atenția.

După Jung, rolul unei sincronicități poate fi de a ne arăta importanța unei persoane sau a unui detaliu pe care în mod normal l-am trece cu vederea, și ne oferă un exemplu din propriul lui cabinet:

*„O tânără visase într-un moment decisiv al tratamentului ei că i se dăruia un scarabeu din aur. În timp ce ea îmi povestea visul, eu stăteam așezat cu spatele la fereastra închisă. Deodată, am auzit în spatele meu un zgomot, ca și când cineva bătea ușor în geam. M-am întors și am văzut afară o insectă zburătoare care se izbea de fereastră. Am deschis fereastra și am prins-o din zbor. Era analogia cea mai apropiată de un scarabeu de aur care putea să existe în regiunea noastră, și anume un scarabeid (crisomelide/coleoptere) Cetonia Aurata, „cetonia comună“, care se pare că, în ciuda obiceiurilor lui firești, s-a văzut nevoit să pătrundă într-o încăpere întunecoasă tocmai în acel moment.“*

Semnificația pe care i-a acordat-o Jung acestei sincronicități a fost că acel vis era important pentru vindecarea pacientei, și prin urmare trebuia să fi conținut indicii care meritau să fie deslușite.

## Un instrument de magie conștientă

Se pare că sunt persoane cărora li se întâmplă multe coincidențe, în vreme ce altele par să fie imune. Cum se explică acest lucru?

Practic depinde de atenție. Când descoperim o sincronicitate, devenim mai sensibili și începem să le observăm mai ușor, sau chiar să detectăm mai multe.

Aceste mesaje subtile care ne aruncă în brațele hazardului sunt un instrument de magie conștientă, pe care o putem amplifica în diferite moduri:

- *Să acordăm mai multă atenție la ceea ce se petrece în jurul nostru:* întâlniri, discuții, lecturi, filme etc. Sincronicitatea se ascunde adeseori în amănuntele cele mai banale, iar curiozitatea și spiritul de observație sunt indispensabile.
- *Să ținem un jurnal.* Notând experiențele zilnice devenim mai conștienți de nuanțele realității, iar asta ne ajută să descoperim mesajele subtile ale hazardului. Dacă observăm vreo sincronicitate, o putem interpreta ca și când ar fi fost un vis, după părerea psihiatrului Stanislav Grof.
- *Să stăm de vorbă cu persoane creative.* Jung susținea că sincronicitățile apar cu o frecvență mai mare în viața acelor care trec printr-un moment de maturizare sau dau dovadă de o creativitate ridicată. Aceste persoane ne ajută să fim mai receptivi, pentru că ne pot semnala lucruri care pentru noi au trecut neobservate.
- Să practicăm *meditația* ne poate ajuta să le detectăm mai ușor, pentru că ne ancorează în momentul prezent, unde apar coincidențele, și astfel crește lungimea de undă a percepției.

Jung atrăgea atenția că momentele de criză și transformare abundă în sincronicități, pentru că suntem mult mai atenți la semnele trimise de destin. Când trăim aceste momente speciale, este ca și când viața ne-ar da indicii că ne aflăm pe calea cea bună.

PARTEA A II-A  
**CUM SĂ TRĂIEȘTI *ICHIGO-ICHIE***

# Ceremonia atenției

Semnificația ceremoniei japoneze a ceaiului, adeseori denumită *chanoyu* – literalmente „calea ceaiului“ –, este mai mult decât un ritual sofisticat pentru a bea o infuzie revigorantă.

Este o ceremonie care cultivă cele cinci simțuri, despre care vom discuta pe larg în următoarele cinci capitole ale acestei părți:

- *Gustul*. Ceaiul care se servește este de-o calitate superioară, ca să nu înșele papilele gustative ale celor care se așază la masă. Tradițional, se bea o singură ceașcă din infuzia cea mai pură, iar aroma sa persistă în amintirea participanților multă vreme după.
- *Mirosul*. Aroma infuziei, intensă și parfumată, este de asemenea importantă, precum și rolul dulciurilor care însoțesc ceremonia ceaiului. Dacă se desfășoară într-o casă de ceai tradițională, acestor mirosuri li se adaugă și mirosul de lemn, de pământ umed din grădină, mirosul copacilor etc.
- *Văzul*. Instrumentele folosite la ceremonia ceaiului sunt de-o frumusețe aparte, prin simplitatea lor, deoarece o parte din ceremonia tradițională constă în admirarea și elogiarea acestora în fața celorlalți. Și mișcările delicate ale maestrului sau ale maestrei de ceai sunt un răsfăț pentru privire, deoarece descriu o coregrafie precisă pe parcursul ritualului.
- *Simțul tactil*. Bolul cald din palme, înainte să-l apropiem de buze, activează acest al patrulea simț și simbolizează intrarea în contact, încurajat de *chanoyu* prin liniștea căminului.
- *Auzul*. Pe lângă foșnetul adierii printre frunzele copacilor, dacă suntem înconjurați de natură, în ceremonia modernă a ceaiului se poate vorbi – folosind o etichetă pe care urmează să o vedem – și se ascultă cu atenție sporită. Următorul capitol îl vom dedica acestei arte importante.

Astfel, *chanoyu* face apel la atenția celor cinci simțuri și este o ancoră în prezent. Prin urmare, această ceremonie este o artă care înseamnă mai mult

decât a bea ceai.

Hotărâți să oprim timpul în loc, preț de câteva pagini vom călători în trecut pentru a înțelege cum s-a încheiat această artă delicată.

### *Raku și kintsugi*

În secolul al XVI-lea, maestrul Sen no Rikyu, pe lângă faptul că a revoluționat designul pavilionului pentru ceremonia ceaiului, reducându-l la numai două tatamiuri, era un mare cunoscător al diferitelor instrumente ritualice, care pe atunci, aproape mai mereu, se importau din China.

Grație acestei înțelepciuni, Rikyu s-a hotărât să-și creeze propriul stil de bol numit *raku*, pentru a bea ceaiul. Sprijinit de prietenul său Chojiro, cei doi au creat un nou tip de boluri, mult mai simple decât cele chinezești, a căror frumusețe consta în simplitate.

Atât camera de ceai a lui Sen no Rikyu, cât și crearea stilului *raku* au pus baza a ceea ce azi considerăm a fi estetica japoneză.

În aceeași epocă a apărut un nou concept-cheie al esteticii japoneze, cu o semnificație profundă pentru sufletul omenesc: *kintsugi*. Cunoscut și drept *kintsukuroi*, este arta japoneză de a recondiționa ceramica folosind smalt amestecat cu pulbere de aur.

*Kintsugi* în japoneză se scrie 金継ぎ

Kin 金: aur

Tsugi 継ぎ: a restaura sau a alătura două bucăți

Arta de a recompune bucăți de ceramică sparte era deja cunoscută în China, după cum se poate vedea în filmul regizat de Zhang Yimou *Drumul către casă*, care surprinde relația de iubire dintre o fată simplă de la țară și profesorul de la școala din sat, un tânăr cultivat venit de la oraș. Cum singura ei modalitate de a-și demonstra iubirea era gătitul, fata îi pregătește mereu mâncare profesorului într-un bol pe care în cele din urmă îl sparge pe drum. Întristată de pierderea acestui vas cu o puternică valoare emoțională, soluția se ivește din mâinile unui olar ambulant, care folosește o tehnică ancestrală aproape dispărută. Apelând la perforații precise în ceramică și cu ajutorul capselor, acesta reușește să recompună bolul care simbolizează

dragostea.

Cultura japoneză s-a distins întotdeauna prin prelucrarea – uneori cu un grad mai înalt de sofisticare – a tradițiilor chinezești, iar acest caz nu este o excepție.

Se spune că, în urmă cu mai bine de cinci secole, șogunul Ashikaga Yoshimasa a trimis în China două boluri de ceai care pentru el aveau o valoare imensă și care s-au spart. Bolurile s-au întors prinse în capse, cum făcea și olarul din film, iar aspectul lor grosolan i-a displăcut la început.

Cu timpul, Yoshimasa și-a dat seama că acest bol reparat în China avea o personalitate diferită de restul colecției sale. Era înzestrat cu suflet, deși în continuare nu-i plăcea cum arată, astfel că le-a cerut artizanilor japonezi să umple crăpăturile și spărturile cu cel mai nobil material cu putință.

Așa a luat naștere *kintsugi*, care prezintă linii aurite printre crăpături, conferindu-i obiectului o nouă estetică.

Se spune că Yoshimasa s-a îndrăgostit atât de mult de acea estetică încât a ajuns să le ceară artiștilor săi să spargă dinadins alte obiecte, unele dintre ele foarte valoroase, ca să le repare în același stil.

### Filozofia *kintsugi*

Tradiția aceasta este un exemplu radical care ilustrează conceptul *wabi-sabi*, care ne spune că imperfecțiunea este frumoasă. *Kintsugi* poate fi privit și ca o metaforă a vieții noastre, prin care înaintăm pe măsură ce acumulăm răni și pierderi.

Să ne lăsăm rănilor emoționale deschise pentru totdeauna, ca o ceașcă spartă care nu se mai recompune, este o suferință necesară. Totuși, putem să le alipim oferindu-le valoare din ceea ce am învățat cu fiecare nenorocire și eșec. Astfel, cicatricile vor arăta victoria noastră ca și când ar fi smalțul aurit al *kintsugi*.

Asemenea unui obiect delicat din porțelan, și inima omului poate fi vătămată, însă nu este o soluție să ne ascundem rănilor rușinați. Fac parte din trecutul nostru și ne-au adus până unde suntem în prezent. Măcar pentru asta merită poleiala de aur, reflectând o lumină care, în acest caz, este propria noastră lumină.

## COMOARA LUI PHIL LIBIN

Phil Libin este cofondatorul startup-urilor tehnologice Evernote și All Turtles. Pe lângă faptul că este un mare inovator din Silicon Valley, este și un fin cunoscător al Japoniei și are obiceiul să petreacă mult timp în Tokyo, unde este o prezență nelipsită la conferințele despre tehnologie.

Phil mai este și un fan înrăit al *Războiului stelelor* și, de când a fondat Evernote, timp de mai bine de șase ani a folosit la birou o cană cu *Imperiul contraatacă*.

Însă într-o zi a scăpat cana pe jos, care s-a spart făcându-se țandări. „*Am strâns cu mătura bucățile într-o pungă de plastic, însă eram prea întristat ca să le arunc la gunoi*“, mărturisește Phil Libin.

Când a aflat că acea cană putea fi reparată prin arta *kintsugi* a dus toate bucățile unui artizan pe nume Shunsuke Inoue, care trăiește în Fukushima. Astfel, cana a căpătat o nouă viață.

Cana pe care o folosea atâția ani avea să-i țină mai departe companie lui Phil Libin în noile aventuri, cu un aspect nou însă, liniile aurii contrastând cu întunecimea lui Darth Vader.

Proprietarul i-a asigurat că îi place mai mult decât cana originală. În cuvintele lui: „*Nu este numai recondiționată. Cu noile crăpături de smalt poleit, simt că a fost îmbunătățită*“.

În cea mai pură concepție *wabi-sabi*, *kintsugi* nu încearcă să ascundă defectele, dimpotrivă, le scoate la lumină dându-i o nouă personalitate obiectului.

A întâmpina greutăți este sinonim cu a fi în viață. Pe lângă perioadele de liniște și pace, apar și obstacole, iar felul nostru de a le ține piept ne călește de-a lungul vieții.

## Ulcelele crăpate

Există o poveste hindusă foarte înduioșătoare despre frumusețea și rostul fisurilor, de vreme ce datorită lor lăsăm la vedere tot ce e mai proaspăt și creativ din ființa noastră.

Protagonistul poveștii este un cărăuș de apă din India care avea două ulcele mari pe care le atârna la capătul unui băț și pe care le căra pe umeri. Una dintre ulcele avea crăpături, pe când cealaltă era intactă și reținea toată apa de-a lungul drumului făcut pe jos de la izvor până la casa stăpânului său. Astfel, când ajungea la destinație, în ulcica spartă nu mai era decât jumătate din cantitatea de apă.

Ani de zile, fiecare ulcică a parcurs drumul cu acest rezultat inegal. Ulcica intactă era mândră de reușitele ei, slujind impecabil scopului pentru care fusese creată. În schimb, ulcica crăpată se simțea foarte rușinată din pricina fisurilor ei, pentru că-și putea îndeplini numai pe jumătate sarcina.

Era atât de necăjită încât, odată, ulcica s-a hotărât să-i vorbească cărăușului:

— Vreau să-ți cer iertare deoarece spre rușinea mea, din pricina crăpăturilor mele, poți să dai numai jumătate din sarcina mea și să primești numai jumătate din plată.

Înduioșat, cărăușul de apă îi răspunse:

— Când o să ne întoarcem acasă, te rog să te uiți atent la toate acele frumoase flori care au crescut de-a lungul potecii.

Într-adevăr, ulcica își dădu seama că erau o mulțime de flori foarte frumoase de-a lungul întregii poteci. Însă tot se întristase pentru că la capătul drumului ajungea doar cu jumătate din cantitatea de apă.

— Ai văzut că florile cresc numai pe partea ta de drum? a atenționat-o cărăușul. Mereu am știut că ești crăpată și am văzut partea bună: am semănat semințe de flori de-a lungul potecii noastre și, fără să-ți dai seama, le-ai udat în fiecare zi. Datorită ție am acum toate florile astea. Dacă n-ai fi fost așa, cu toate crăpăturile tale, mi-aș fi continuat drumul prin pustiu.

## *Wabi-cha*

Întorcându-ne la Sen no Rikyu, cu care am început acest capitol, vom depăna povestea primului înțelept care a folosit cuvântul *wabi* și care a inițiat ceremonia ceaiului *wabi-cha*, alături de Takeno Jōō și Murata Jukō.

Să ne amintim de asemenea că a fost primul care a lăsat consemnat cuvântul *ichigo-ichie* în însemnările sale, unul dintre discipolii lui Sen no Rikyu, după cum spuneam în introducere.

Cunoscând esența ceremoniei *wabi-cha* ne va ajuta să înțelegem mai bine de ce cuvântul a apărut prin intermediul practicii acestei discipline.

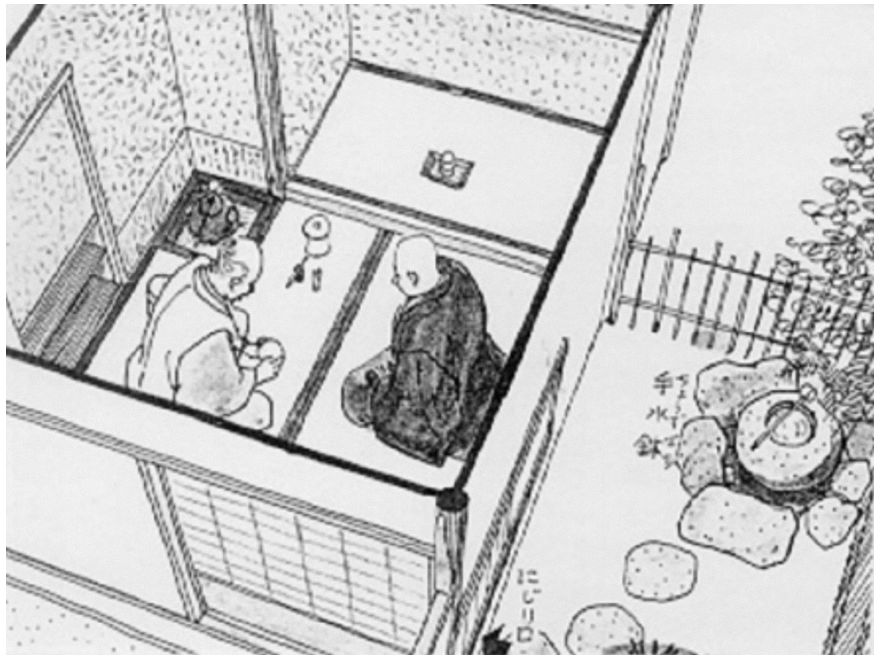
În cazul diferitelor stiluri ale ceremoniei ceaiului, caracteristica distinctivă a ceremoniei *wabi-cha* este accentul care se pune pe simplitate.

În timpul perioadei Muramachi (din anul 1336 până în anul 1573), ceremonia ceaiului s-a extins pe teritoriul Japoniei cu instrumente importate din China și care aveau modele încărcate. Curentul *wabi-cha* a apărut ca o reacție împotriva acestui stil artificial, folosind instrumente fabricate artizanal în Japonia cu modele mult mai simple.

Pe lângă instrumentele minimaliste, *wabi-cha* manifestase și tendințe extreme când s-a pus problema să simplifice locul desfășurării ceremoniei.

Sălile de ceremonie create de Sen no Rikyu erau potrivite să găzduiască numai două persoane. Una dintre camerele de ceremonie proiectate inițial de marele maestru se mai păstrează și azi. Desemnată comoară națională, se numește Taian și se poate vizita chiar lângă stația Yamazaki, la sud de Kyoto. Structura sălii de ceremonie Taian s-a folosit de atunci ca standard pentru celelalte încăperi în care se practică *wabi-cha*:

- Încăperea conține numai două tatamiuri, cu o vatră în colț pentru a pune apa de ceai la încălzit. Să nu uităm că până atunci cea mai mică sală de ceremonie avea patru tatamiuri și jumătate.
- Există de asemenea un *tokonoma*, o firidă în fundul încăperii unde se atârnă un pergament cu un mesaj poetic, de pildă expresia *ichigo-ichie*. De fapt, îl regăsim în toate tipurile de săli de ceremonie.
- Un colț din spațiul îngust este rezervat ceainicului, care este ținut cald pe nisip sau – mai modern – pe un arzător.



*O cameră de ceai proiectată urmând standardele lui Sen no Rikyu. Un spațiu îngust, cu un tatami pentru fiecare persoană: invitatul și maestrul de ceremonia ceaiului.*

Spațiul minimalist al *wabi-cha* creează un univers unic pentru simțurile noastre, unde este anevoios să te eschivezi de trecut sau de viitor. Ne constrânge să ne concentrăm pe prezent, pentru că în pavilion nu există decât cealaltă persoană, două tatamiuri, ceaiul și un pergament cu un mesaj.

Sen no Rikyu l-a proiectat așa pentru ca practica *wabi-cha* să fie cât mai directă și cât mai onestă cu putință, fără să existe posibilitatea de a-ți distrage atenția. Acest maestru al ceaiului credea, de asemenea, că ceremonia *wabi-cha* este o modalitate de a te cunoaște pe tine însuși în chipul cel mai onest cu putință.

#### ECONOMIA DE CULOARE

În Japonia, când o culoare ocupă un loc central, se încearcă să nu mai existe și alte interferențe cromatice. De exemplu, având în vedere că verdele și ocrul sunt culori predominante în păduri, templele budiste se camuflează precum cameleonii folosind lemnul și alte tonuri naturale ca să nu atragă atenția, ci să se contopească în fundal.

În mod excepțional, înăuntrul edificiului principal dintr-un templu budist se îngăduie folosirea mai multor tonuri, de exemplu cele aurii, pentru a-ți da senzația că ai pătruns într-un univers sau spațiu diferit.

Economia culorii este prezentă în pavilioanele cu tatamiuri, unde se practică ceremonia ceaiului. Pereții au tonuri asemănătoare cu cele ale tatamiurilor. Scopul este ca momentele din prezent să nu se piardă într-un amalgam de culori.

Când se aduce ceaiul, verdele crud iese în evidență mai mult decât restul.

### Creează-ți propria ceremonie a ceaiului

Grație legăturii noastre cu Japonia, autorii acestei cărți au avut ocazia să se bucure de *chanoyu* în nenumărate case de ceai. După aventura noastră prin Kyoto de la începutul acestei cărți, ne-am despărțit într-o ceainărie modernă din lanțul Ippodo, unde domneau liniștea și armonia.

O ospătăriță ne-a adus cu mișcări grațioase pe o tavă ceaiul ales de fiecare, cu privirea – și ghidați de miros –, într-un vas mic ca să-l infuzăm singuri, alături de ceainic, un bol și desert.

În lipsa unui maestru de ceai care să officieze ritualul, ne-am învrednicit să facem acel *chanoyu* memorabil și, înainte să ne despărțim în ușa trenului Narita Express – trenul de mare viteză care leagă capitala de aeroportul internațional –, ne-am îmbrățișat și ne-am luat la revedere spunându-ne *ichigo-ichie*.

Vremurile s-au schimbat și nimic nu te mai obligă să ții o ceremonie a ceaiului la fel de strictă precum cea în stil Sen no Rikyu, deși, dacă vizitezi Japonia pentru prima dată, este o experiență frumoasă pe care trebuie s-o încerci măcar o dată în viață.

Cu toate acestea, în viața de zi cu zi, *chanoyu* se poate realiza în orice loc: într-o ceainărie publică, cu participanții în jurul unei mese, sau chiar și acasă, în camera de zi, alături de prieteni. Important este ca atunci când se servește ceaiul să-i îngăduim timpului să se oprească-n loc, să ne detașăm de griji, critici și nemulțumiri cotidiene.

Este necesar ca persoanele care participă la ceremonie s-o facă cu sufletul cuprins de *ichigo-ichie*; adică, să perceapă timpul pe care îl vor petrece bând ceaiul alături de ceilalți ca pe ceva extraordinar, ceva ce n-o să se mai întâmple.

Câteva reguli de etichetă pentru varianta noastră liberă de *chanoyu*:

- Locul de întâlnire trebuie să invite la calm, motiv pentru care nu se recomandă să vă reuniți în baruri sau restaurante cu muzică asurzitoare sau în spații zgomotoase din cauza traficului.
- Să începem întâlnirea cu salutul *ichigo-ichie*, ca să ne reamintim că vom trăi împreună un moment irepetabil.
- În timp ce se desfășoară ceremonia, să lăsăm loc tăcerii fără să insistăm să umplem golul cu discuții banale.
- Când vorbim, să evităm subiectele care pot deveni polemice, neplăcute sau stresante. Orice subiect conflictual este exclus.
- Să încurajăm subiectele de conversație care îi fac să se simtă bine pe participanți: comentarii despre unicitatea locului, calitatea ceaiului și frumusețea ceainicului; descoperirile noastre artistice sau culturale; recomandări de călătorii, restaurante, parcuri etc. Pe scurt, să vorbim despre ceea ce ne face plăcere.
- Ascultatul este un factor esențial pentru ca toată lumea să simtă că ia parte la ceremonie; de aceea nu e indicat să întrerupem sau să ne deconectăm de la ceea ce spune interlocutorul nostru, gândindu-ne la ale noastre și pregătindu-ne răspunsul pe care-l vom oferi.
- Când încheiem *chanoyu*, ne despărțim spunând *ichigo-ichie*, ca să ne amintim că am trăit ceva unic, care nu se va mai repeta în același fel și de

aceea merită să dăinuie în inimile noastre.

Un ceai cu tine însuți

Deși ceremonia *chanoyu* a fost gândită pentru cel puțin două persoane – în mod tradițional, maestrul de ceai și invitatul – este o idee minunată să iei în mod regulat „un ceai cu tine însuți“, așa cum propunea medicul uruguayan Walter Dresel.

Suntem atât de subjugăți de îndatoriri și obligații externe, încât o întâlnire cu tine însuți o zi pe săptămână poate să fie un adevărat balsam pentru suflet.

Poți să stabilești o zi și o oră în fiecare săptămână, pe care să ți le notezi riguros în agendă și în care să mergi la o cafenea sau o ceainărie care te inspiră. După ce comanzi ceaiul, poți să profiți de acest răstimp ca să te gândești, să iei notițe într-un caiet sau, pur și simplu, să respiri în liniște și să percepi lumea prin cele cinci simțuri.

# Arta de a asculta

Este greu să găsim pe cineva care să ne asculte cu adevărat, pentru că între cuvintele interlocutorului și urechile noastre se găsesc o sumedenie de filtre și obstacole:

- Părerea noastră despre persoana care vorbește.
- Toate prejudecățile și ideile preconcepute despre ce se discută.
- Pregătirea a ceea ce urmează să spunem când celălalt termină de vorbit.

Toate acestea fac ca ascultarea să fie foarte superficială, când nu întrerupem direct persoana în cauză.

Pentru a trăi momente *ichigo-ichie* alături de ceilalți, este esențial să practicăm arta ascultării, un dat pe care ni-l oferă natura chiar încă din lunile de dinainte să ne naștem.

## Ascultăm dinainte de a ne naște

Nou-născuții au acest simț foarte dezvoltat. Încă de la jumătatea sarcinii fătul poate să urmărească bătăile inimii mamei sale și alte sunete care au loc înăuntrul corpului ei. Din mediul intrauterin percepe deja zgomotele digestiei și tot ceea ce se petrece înăuntrul primului său culcuș. Începând din luna a șasea, poate să asculte chiar și ceea ce se petrece în afara corpului mamei, de aceea nu este rodul închipuirii ceea ce povestesc mulți tați că bebelușul reacționează la cuvintele lor dând cu piciorul sau mișcându-se entuziasmați în pântec.

S-a demonstrat de asemenea că dinainte să ne naștem suntem sensibili la muzică, precum și la fiecare zgomot care se produce în casă.

Atenția aceasta înnăscută continuă să se dezvolte și după naștere, însă, pe măsură ce individul crește, distragerile externe și interne îi subminează abilitatea de a percepe cu acuitate ce se petrece în jur.

CONECTAȚI SAU SEPARAȚI?

„Când cineva vorbește, ne petrecem majoritatea timpului gândindu-ne ce-o să răspundem, evaluând interlocutorul, străduindu-ne să ne prezentăm sau să controlăm situația în vreun fel. Ascultatul într-o formă pură presupune să pierzi controlul. Nu este ușor și cere exercițiu.

Pe scurt, când suntem ascultați, ne simțim conectați, iar când nu suntem ascultați simțim că ne îndepărtăm de celălalt.“

## TARA BRACH, ARTA SACRĂ A ASCULTĂRII

### Poluarea fonică

În ceremonia noastră de ceai personalizată, insistam că este important ca participanții să se întâlnească într-un loc liniștit, fără muzică stridentă, deoarece există o relație directă între zgomot și capacitatea noastră de a fi atenți, care se diminuează din pricina stresului.

S-a ajuns la concluzia că dacă cineva vorbește în timp ce ne străduim să scriem sau să citim, productivitatea noastră scade cu 66%.

La polul opus, un experiment făcut în metroul din Londra a demonstrat că sunetele prietenoase pot reduce criminalitatea. Astfel, s-a luat hotărârea să se pună muzică clasică la o stație cu o incidență mai mare în furturi și tâlhării.

Spre mirarea susținătorilor inițiativei, furturile s-au redus cu 33% și atacurile la adresa personalului de la metrou s-au redus cu 25%, conform unui reportaj publicat de ziarul *The Independent*.

De asemenea, e interesant de urmărit cum populațiile nepoluate fonic își dezvoltă o capacitate auditivă ieșită din comun. De aceea, cei care ascultă cel mai bine sunt indigenii din pădure, țăranii care lucrează fără utilaje, călugării sau călugărițele.

Nenumărate studii realizate de antropologi au scos la iveală că membrii tribului Maban din Africa sunt în stare să detecteze un murmur care se petrece la o sută de metri distanță.

### Câteva chei pentru a asculta mai bine

Chiar dacă practicați *chanoyu* sau vreți să vă înțelegeți mai bine cu partenerul, cu rudele, prietenii sau colectivul de muncă, aceste măsuri simple vă vor îmbunătăți propria calitate a ascultării, și prin urmare și pe a

celorlalți:

- *Caută un loc potrivit pentru discuțiile importante.* Un birou în care se vorbește tare și telefoanele zbârnâie nu este cel mai bun mediu pentru o comunicare profundă, așa cum nu este nici o încăpere cu televizorul sau muzica date la maximum. Prima măsură pentru o mai bună ascultare ar fi să evităm, pe cât posibil, orice sursă de poluare fonică.
- *Privește-ți interlocutorul în ochi.* Prin privire îi comunicăm persoanei că suntem interesați și pe deplin prezenți. Totuși, nu trebuie să fim intimidanți. Trebuie să fim atenți la limbajul verbal al celeilalte persoane ca să ne asigurăm că se simte în largul ei, de exemplu, cu distanța de la care îi vorbim. Această informație importantă ne va îngădui să facem ajustări.
- *Înlătură interferențele mentale.* Așa cum am văzut la începutul acestui capitol, avem o tendință firească de a pune filtre între noi și interlocutorul nostru. Secretul este să nu judecăm. Dacă ne limităm la a asculta ce ne spune, cu mentalitatea neutră a unui meditator *zazen*, vom reuși să reținem întregul mesaj și persoana va simți că ne preocupă. Pentru asta nu trebuie să lăsăm să ne zboare gândul, ci să fim prezenți.
- *Pune întrebări fără să întrerupi.* Este important să nu întrerupem discursul celui care vorbește, pentru că acest lucru provoacă de cele mai multe ori frustrare. Însă sunt bine-venite întrebările care arată că „suntem pe fir“. Pot avea ca scop aprofundarea subiectului pe care ni-l povestesc sau să exprime că îi urmărim. Putem interveni spunând lucruri ca: „Ce vrei să spui cu asta...?“ Această ascultare activă este un adevărat dar pentru interlocutorul nostru.
- *Nu da sfaturi dacă nu ne ți-au fost cerute.* Poate fi dificil să nu oferim o soluție când cineva ne povestește o problemă, însă adeseori ceea ce vrea cealaltă persoană este să fie ascultată, nu să i se spună ce trebuie să facă. Dacă avem ceva valoros cu care să contribuim la ceea ce ni se povestește, putem întreba: „Îmi permiți să-ți dau un sfat?“ sau să oferim o soluție într-o formă indirectă: „Tu știi mai bine ce trebuie să faci, dar, dacă aș fi în locul tău, eu aș...“

Dacă vom aborda conversațiile având această atitudine de respect și

atenție, ne vom mări șansele ca fiecare întâlnire, pe lângă petrecerea timpului împreună, să devină de neuitat.

## Arta de a privi

Văzul este simțul cel mai dezvoltat pentru omul modern, deși din păcate ne petrecem mai mult timp privind viața prin intermediul ecranelor decât direct.

Oricât de mult ne-ar servi drept distracție, este imposibil să trăim ceva memorabil navigând pe paginile web sau pe rețelele de socializare, tocmai pentru că este o informație instantanee „de unică folosință”. Informația care apare acum pe ecran, și pe care poate o împărtășim cu alții, va fi dată uitării îndată ce se sfârșește ziua.

Pentru a trăi experiențe *ichigo-ichie* trebuie să ne recuperăm abilitatea *de privi din nou viața în ochi*.

### A privi și a vedea

90% din informația care ajunge la creier este de natură vizuală, însă asta nu înseamnă că știm să folosim simțul acesta primordial pentru majoritatea persoanelor. Multe persoane *privesc fără să vadă*, adică nu acordă cu adevărat atenție lucrurilor pe care le au în fața ochilor.

Se spune că Ronald Reagan, pe când era încă sănătos, s-a prezentat odată la o ceremonie universitară de înmânare a premiilor. Președintele nord-american era cunoscut pentru inteligența lui socială. Oriunde mergea știa cum să stabilească legături cu colectivul și să li se bage oamenilor pe sub piele prin atitudinea lui plăcută.

La acea festivitate academică, totuși, nu și-a recunoscut propriul fiu – era unul dintre premianți – care se afla la mai puțin de un metru în fața lui. Era atât de preocupat de rolul lui în fața reflectoarelor, încât preț de câteva secunde nu l-a văzut pe cel care se afla sub nasul lui.

Asta înseamnă să privești fără să vezi, iar asta se întâmplă adeseori în viața de zi cu zi, și nu numai atunci când mergem pe stradă izbindu-ne de ceilalți trecători în timp ce butonăm telefonul.

## Gimnastică pentru ochi

Nu e vorba despre un orb care-și recuperează vederea, însă la un nivel metaforic are același sens. Inițiativele pe care vi le propunem în continuare încearcă să acordeze acest instrument prețios pentru a surprinde frumusețea lumii cu propriii ochi:

- Având în vedere că orașul, pe lângă poluare acustică, ne oferă și o supradoză de stimuli, străduiește-te să faci o ieșire săptămânală în natură pentru a-ți recupera puterea de a vedea. Așa cum vă recomandam în cartea noastră *Shinrin-yoku*, pădurile ne oferă experiențe vizuale fascinante. Pe lângă faptul că acordăm atenție diferitelor specii de copaci și plante, păsărilor și insectelor care însuflețesc câmpul, fenomene precum *komorebi* – jocul razelor de soare care se cern printre crengi; arta abstractă a naturii – ne ajută să ne șlefuiim și să ne îmbogățim simțul văzului.
- Când te întorci pe jos de la muncă spre casă, sau când ieși să faci comisioane, în loc să fii ca un zombie cu smartphone, acordă atenție detaliilor din orașul tău pe care în mod normal nu le-ai fi luat în seamă. Uită-te la clădiri, la culoarea cerului și la forma norilor care trec. Adică folosește-ți ochii ca să privești lumea care te înconjoară ca și când te-ai afla într-o vastă galerie.
- Când te întâlnești cu alte persoane, în afară de locul unde se petrece întâlnirea, fii atent la detalii și la nuanțele care îți oferă indicii despre starea emoțională și despre intențiile celor prezenți. Cum sunt așezați, în postură relaxată, sau stau încordați pe scaunele lor? Ce fac cu mâinile? Privirea lor este ațintită sau pierdută? Această abordare ne va da o perspectivă mai profundă, atât concret, cât și metaforic, despre cum este fiecare în parte și cum este aici și acum.

Cum să privești un tablou

Vasili Kandinski, unul dintre artiștii importanți ai curentului avangardist din secolul XX, dădea următorul sfat despre cum să admirăm arta:

„Împrumutați-vă urechile muzicii, deschideți ochii în fața picturii și... nu mai gândiți! Întrebați-vă dacă ați putut să «mergeți» printr-o lume până acum necunoscută. Dacă răspunsul este da, ce vreți mai mult de-atât?”

Urmărind această abordare, muzeele de pictură sunt locuri minunate pentru a reînvăța să priviți.

Iată câteva îndrumări pentru o experiență *ichigo-ichie* între pereții unei pinacoteci:

- O greșeală frecventă într-un muzeu este să vrei „să vezi tot“, de vreme ce atenția noastră este limitată. După cincizeci sau șaizeci de tablouri, poate chiar și înainte, începem să ne simțim copleșiți și obosiți. Ca să evităm asta, este mai bine să alegem o parte a colecției sau chiar operele unui artist care ne interesează în mod special.
- Pe parcursul vizitei noastre vom alege trei sau cinci tablouri care ne atrag atenția. Dacă există un loc unde să ne așezăm în fața picturii, cum se întâmplă în cazul unor capodopere, și mai bine.
- Să acordăm cel puțin cinci minute pentru contemplarea fiecărui obiect în parte. După ce-l observăm în ansamblu, vom analiza detaliile și ne vom lăsa absorbiți de tablou, ca și când am face parte din el.
- Mai departe, putem formula întrebări cum ar fi: Ce poveste spune acest tablou? Ce-ar fi putut să-l inspire pe autorul lui? Ce emoții trezește în mine această imagine? Există ceva în acest tablou care are legătură cu viața mea?
- Dacă este vorba despre o pictură abstractă, ne vom concentra pe ultimele două întrebări.
- Înainte să ieșim din galerie, dacă putem achiziționa de la magazinul de suveniruri din muzeu cărți poștale cu acele tablouri, le putem folosi ulterior ca amintire a clipei *ichigo-ichie*, în care ne-am aflat în fața capodoperei.

# Arta de a atinge

Poetul Paul Valéry spunea că „pielea este cea mai profundă“, deoarece uneori atingerea este cea care ne provoacă senzații cu un mare impact emoțional. Cum să uiți când ai luat de mână pentru prima dată persoana pe care o plăceai? Ca să nu mai vorbim de primul sărut...

Sunt momente *ichigo-ichie* care ating apogeul prin simțul tactil, un simț căruia adeseori nu-i acordăm suficientă atenție și care pe deasupra mai este și o nevoie umană esențială.

În urma investigațiilor făcute de Asociația Americană de Psihiatrie (APA) s-a ajuns la concluzia că o simplă îmbrățișare poate să reducă nivelurile de cortizon, hormonul stresului, care, dacă este secretat încontinuu, poate să aibă efecte devastatoare pentru sănătate. Alt studiu realizat în 2010 de universitatea din Miami a demonstrat că prin îmbrățișare receptorii din piele trimit un semnal nervului cerebral care are rolul de a reduce tensiunea arterială.

Prin urmare, atingerea și îmbrățișarea prezintă beneficii chiar ca terapie preventivă în multe boli cu risc pentru viața noastră.

Se consideră că patru îmbrățișări pe zi ar fi de-ajuns ca să favorizeze sănătatea emoțională și fizică a unei persoane, însă în opinia lui Andy Stalman, expert în relații internaționale, ideal ar fi opt îmbrățișări de câte șase secunde pe zi. După câte se pare, aceasta este durata minimă pentru ca oxitocina – hormonul fericirii – să ajungă la creier și să declanșeze sentimente de afecțiune și încredere.

## BENEFICIILE SIMȚULUI TACTIL

Pe lângă faptul că ne oferă momente de neuitat, practica obișnuită a atingerii prezintă următoarele beneficii:

1. *Reduce presiunea arterială și înlesnește relaxarea generală a organismului.* Ajută la atenuarea migrenelor și contribuie la un somn de-o mai bună calitate. Acest lucru ar explica de ce dormim mai bine după ce facem dragoste.
2. *Transmite un sentiment de încredere și intimitate* care nu se obține prin intermediul cuvintelor. Un conflict care nu s-a putut rezolva prin nenumărate discuții poate să dispară printr-o îmbrățișare

sinceră.

3. *Ne motivează pentru a avea succes.* Doctorul Dacher Keltner, autorul cărții *Born to Be Good: The Science of Meaningful Life*, afirmă că jucătorii echipelor care se felicită prin îmbrățișări și bătăi de palme obțin rezultate mai bune decât cei care nu interacționează fizic.

4. *Consolidează relațiile.* Sexologii semnalează că acele cupluri care se ating și se mângâie în fiecare zi au un mai mare grad de empatie și sunt mai trainice decât cele care folosesc atingerea numai în relațiile sexuale.

5. *Îmbunătățește starea de spirit.* După o zi proastă, o îmbrățișare strașnică și chiar un masaj relaxant pot atenua starea negativă.

## Descoperirea lui Boris Cyrulnik

Inițiatorul conceptului de *reziliență*, acest neurolog și psihiatru francez care a îndurat ororile din lagărul de exterminare studiază de mai bine de jumătate de secol importanța afectivității pentru echilibrul uman.

După căderea regimului ceaușist, doctorul Cyrulnik a lucrat cu copiii din orfelinatele din România care nu primiseră îmbrățișări în primele zece luni de viață. Un studiu neurologic a arătat că acești copii aveau lobii prefrontali și amigdala atrofiate.

În opinia autorului cărții *Les Vilains petits canards (Răuștele cele urâte)*, acest lucru se datora lipsei de stimulare senzorială din partea îngrijitorilor, care se mărginiseră la a-i hrăni și a le oferi asistență medicală de bază.

Dintre copiii care împliniseră cinci ani, 10% sufereau de tulburări psihologice grave și un procent de 90% manifestau comportări apropiate de autism, din cauza lipsei interacțiunii afective.

Data fiind situația, copiii au fost plasați în familii adoptive care i-au tratat cu multă afecțiune și atenție. Și atunci s-a produs miracolul: după numai un an, aproape toți micuții și-au revenit și lobii lor prefrontali s-au dezvoltat.

## Activități pentru a stimula simțul tactil

Dacă vrem să includem cele cinci simțuri în clipele noastre unice, ar fi bine să exersăm în mod regulat această formă de percepție adeseori neglijată. Câteva idei:

- Când atingi ceva cu mâinile, de pildă trunchiul scorțos al unui copac,

închide ochii și imaginează-ți că palmele au ochi și urechi.

- Fă o obișnuință din a atinge lucrurile în viața de zi cu zi. Dacă plănuiești să cumperi haine, înainte să le probezi atinge-le ca să simți textura.
- Când mergi pe stradă încearcă să simți schimbările de vreme pe pielea ta: frigul sau căldura soarelui, umiditatea, adierea.
- Pe suprafețele unde nu se află nimic care te-ar putea răni – lemn, gazon, pământ curat –, mergi desculț pentru a-ți deștepta sensibilitatea tălpilor. Încearcă să simți greutatea corpului și mișcările pentru a-l echilibra.

Maestrul de șah Bobby Fischer, care era considerat un om foarte rațional, a afirmat – „nimic nu alină suferința ca mângâierile umane“, însă acest simț nu ar trebui să se limiteze la consolare. Ca cei mici care se iau de mână formând un cerc, simțul tactil poate să facă parte din modul nostru de a sărbători viața.

## Arta de a savura

Odată cu popularizarea gastronomiei în ultimele decenii, gustul a devenit un simț din ce în ce mai dezvoltat, ceea ce nu ne împiedică să-l facem și mai prezent prin experiențe unice.

Una dintre cele mai surprinzătoare experiențe în Europa în vremurile noastre a oferit-o restaurantele *Dans le noir*, o propunere unică și fără îndoială memorabilă: să cinezi în întuneric beznă și să fii servit de ospătari orbi.

Inițiat în Paris în 2004, este primul lanț de restaurante din lume de acest gen, unde comensii au șansa să trăiască lucruri cu totul noi cum ar fi:

- Să încerce să ghicească ce mănâncă, ceea ce nu e ușor, pentru că texturile și mirosurile se pot confunda în absența văzului.
- 90% dintre clienți sunt incapabili să distingă între vinul roșu, rosé sau alb.
- Cinând pe bâjbâite, singurul reper al comensilor de la celelalte mese este auzul, astfel că acest simț este mai dezvoltat, precum în cazul nevăzătorilor.

## Universul într-un măr

Inspirat din această nouă tendință de restaurante, exercițiul următor încearcă să obțină atenția deplină, așa cum călugărul vietnamez Thich Nhat Hanh le propune discipolilor săi:

*„Când mestecați un măr nu trebuie să vă gândiți la nimic altceva – nici proiecte, nici griji, nici liste cu lucruri de făcut, nici temeri, nici durere, nici mânie, nici trecut, nici viitor. Doar mărul trebuie să existe“.*

Dacă nu vă place acest fruct, alegeți alt aliment cu care puteți face următorul exercițiu de mindfulness:

1. Acoperă-ți ochii astfel încât să nu mai vezi nimic.

2. Ia mărul – spălat în prealabil – în mână și simte-i greutatea și duritatea, atingerea cojii lui.
3. Apropie fructul de nas și inspiră-i relaxat aroma. Acest lucru îți va permite să te bucuri mai mult de savoarea lui, pentru că gustul și mirosul se potențează reciproc.
4. Ia o primă mușcătură din măr. Înainte să mesteci, simte bucățica pe limbă – observă cum acționează saliva –, apoi sub limbă.
5. Mestecă bucata de măr ca și când ar fi singurul lucru care există pe lume.

#### UMOR ȘI SAVOARE

O investigație făcută în 2015 de medicii Dando și Noel pe un grup de fani ai hockey-ului a arătat cum starea de spirit ne influențează gustul.

Când echipa locală câștiga, suporterii se bucurau de gusturi pe care nu le aveau înainte. Dimpotrivă, în fața eșecului echipei, cercetătorii au aflat prin intermediul chestionarelor că gustul dulce își pierde din forță și resimțeau gustul amar neplăcut.

Prin urmare, o bună stare de spirit este un ingredient care nu poate lipsi dacă vrem să ne bucurăm de mâncare. De asemenea, o companie agreabilă poate să fie de folos.

### *Umami*: al cincilea gust

Simțul gustului a avut la origini o funcție esențială în supraviețuirea noastră, deoarece îi permitea omului să cunoască caracteristicile alimentelor pe care poate nu le mai încercase înainte.

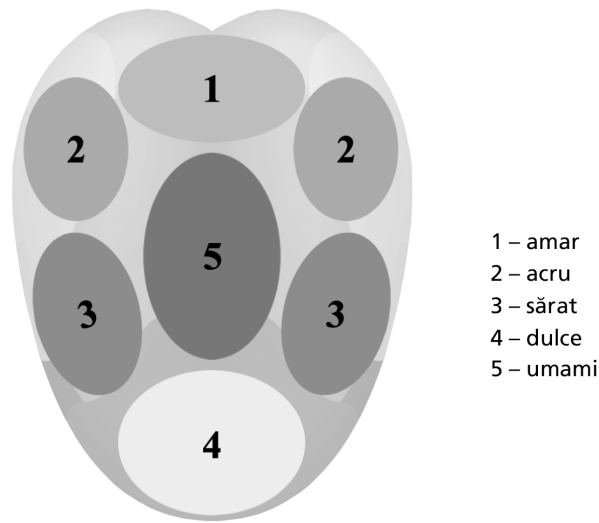
Astfel că dulcele semnala acea mâncare capabilă să genereze energie. Gustul sărat, alimentele bogate în sărurile importante pentru organismul nostru. Gustul amar și gustul acru ne preveneau că ceea ce se presupunea să mâncăm putea fi periculos.

Un al cincilea gust apreciat mai ales de japonezi este *umami*, care este asociat cu mâncarea ce conține un nivel bun de aminoacizi.

La sfârșitul secolului al XIX-lea încă nu fusese identificată originea gustului *umami* (味: 旨 delicios, 味 gust, în japoneză) pe care-l simțim atunci când mâncăm produse fermentate, cum ar fi o brânză gustoasă, o șuncă de porc crescut cu ghinde sau o roșie coaptă care să nu fie nici prea dulce, nici prea acrișoară.

În graficul de mai jos putem vedea regiunile de pe limbă unde se simt

diferitele gusturi.



O altă curiozitate despre umami este că laptele matern, în special cel al oamenilor, este foarte bogat în glutamat, unul dintre aminoacizii-cheie din algele *konbu*.

Un experiment făcut pe bebelușii japonezi în care s-au observat expresiile lor faciale când încercau alimente cu gust amar, acid, dulce și *umami*, a arătat că, pe lângă plăcerea provocată de gustul dulce, gustul *umami* le stârnea o expresie de încântare.

Japonezii au descoperit acest gust în algele *konbu* și în *katsubushi*, însă *umami* se găsește de asemenea și în supă miso sau în sosul de soia.

În Statele Unite îl găsim în ketchup, de exemplu, însă sunt o mulțime de alte preparate culinare asociate cu al cincilea gust în bucătăriile din toată lumea.

Când simțim că un aliment nu este nici dulce, nici acid, nici amar, nici sărat, însă este delicios... înseamnă că este *umami*!

## Arta de a mirosi

Un fapt care arată cât de puțin știm despre simțul olfactiv este că omul poate să recunoască până la 10.000 de mirosuri diferite, și totuși majoritatea persoanelor folosesc mai puțin de zece calificative pentru a le defini.

Există ceva foarte special în simțul cel mai misterios pe care-l avem, având în vedere că operează cu invizibilul: este simțul cel mai legat de memorie.

Cu siguranță că ți s-a întâmplat să intri într-un loc în care ești asaltat de un miros familiar. Poate fi un parfum, un odorizant, mirosul de lemn sau orice altceva, însă mirosul te obligă să te oprești. Acea aromă familiară te poartă într-o altă epocă, poate într-o situație concretă, într-un alt moment care ți-a rămas întipărit în minte și acum revine deodată.

În extraordinara lui carte *În căutarea timpului pierdut*, Marcel Proust descria un moment similar de revelație cu o bucătică de madlenă înmuiată într-o ceașcă de ceai:

*„În același chip în care operează dragostea, când te simte umplut cu o esență prețioasă: sau mai degrabă, această esență nu era în mine, ea eram eu. Încetasem să mă mai simt mediocru, întâmplător și muritor. De unde putea să-mi vină această bucurie puternică?”*<sup>3</sup>

<sup>3</sup>. Marcel Proust, *În căutarea timpului pierdut*, trad. de Radu Cioculescu, Editura Pentru Literatură, București, 1968, pp. 57–58. (N. tr.)

## Mașina timpului

Nu s-a inventat mașinăria pe care a descris-o H.G. Wells în faimosul său roman SF, însă dispunem de un vehicul mult mai simplu și instantaneu: simțul olfactiv.

Mai mult decât orice alt simț, are abilitatea de a ne face să călătorim în timp, recuperând momente *ichigo-ichie* datorită faptului că aromele își croiesc drum spre hipocamp și amigdală, care sunt asociate cu învățarea și

emoțiile.

O altă particularitate a mirosului este aceea că e strâns legat de gust, cum am mai spus în capitolul anterior. Din acest motiv, persoanele care își pierd capacitatea de a mirosi nu se mai pot bucura de gustul mâncării, de vreme ce nu mai pot distinge aromele între ele. Revenind la puterea lui de a ne face să călătorim în timp, în opinia lui Guillermo Bértolo, directorul agenției Déjà Vu Brands „oamenii stochează în memorie 3% din ceea ce văd, 5% din ce aud și 35% din ceea ce miros“.

Sunt niște procente greu de verificat, însă este clar că mirosul este simțul nostru cu cea mai mare putere de evocare. Mirosul pământului umed după ploaie sau clorul din apa unei piscine ne pot duce departe înapoi în timp.

Totuși, puterea subtilă a mirosului nostru merge mai departe de memorie și de aprecierea aromelor.

#### UN JURNAL DE MIROSURI

Pentru a îmbunătăți antena atât de subtilă a kitului nostru de percepție, un instrument foarte folositor este să ținem un jurnal de mirosuri. De fiecare dată când un miros ne trimite la un moment precis și la un loc, îl consemnăm în caiet. Cu timpul, vom strânge o „agenție de călătorii“ de buzunar; pentru a ne scoate biletul, trebuie numai să inspirăm aroma indicată, să închidem ochii și să ne lăsăm purtați de ea.

#### Sertărașul cu mirosuri

În templele din Asia, tămâia se întrebuințează pentru a-i transporta pe vizitatori „într-un alt loc“. Putem încerca să recreăm această experiență cu tămâie sau lumânări parfumate chiar acasă dacă vrem să rememorăm diverse locuri și stări din conștiința noastră.

Aromaterapia este o artă care se practică de mii de ani, de vreme ce în China, India și Egipt se folosea pentru a preveni și vindeca boli, inclusiv pe cele ale sufletului.

Să vedem în ziua de azi ce proprietăți le sunt atribuite unora dintre uleiurile esențiale cele mai întrebuințate:

- **Pin pentru a atenua stresul.** Într-un studiu efectuat la Universitatea din Kyoto, 498 de voluntari au făcut două plimbări de 15 minute în aceeași zi printr-o pădure de pini. Cei care simțeau înainte mânie, iritare sau tristețe

au declarat, la sfârșit, că simt o imensă ușurare. De fapt, cei mai stresați au fost cei care au înregistrat în cadrul testului o îmbunătățire semnificativă. Chiar dacă nu avem o pădure în preajmă, aroma pinilor dintr-o esență ne poate aduce liniște spirituală.

- **Lavandă pentru a adormi.** Numeroase studii arată că această plantă cu flori violacee este un remediu excelent împotriva insomniei, grație taninelor, flavonoidelor și altor substanțe naturale care reduc anxietatea și favorizează destinderea mușchilor, ceea ce înlesnește odihna.

- **Mentă pentru a spori concentrarea.** Cunoscută din vremuri ancestrale pentru că revigorează mintea, în Statele Unite este folosită de mulți studenți pentru a-și spori atenția în timpul studiului. De asemenea, se întrebuințează și pentru revigorarea trupului după o zi obositoare, dizolvându-se câteva picături în apa din cadă.

În lanțul japonez de magazine Muji, prezent în multe țări din lume, se găsesc aceste arome și multe altele sub formă de lumânări, tămâie sau ca esență pentru unele odorizante electrice pe care le comercializează.

În mulțimea de sortimente, găsim rarități precum aroma de lemn ars care este surprinzător de asemănătoare cu cea reală.

Data fiind legătura dintre mirosuri și memorie, dacă vrem să creăm momente de care să ne aducem aminte, prezența unei arome deosebite în timpul ceremoniei ne va ajuta s-o facem de neuitat.

#### LUNA DE DEASUPRA TURNULUI

Cel mai cunoscut parfum japonez este cel al lui Issey Miyake, designerul pe care Steve Jobs l-a ales să creeze o variantă personalizată a faimosului pulover negru pe gât.

În 1992 și-a lansat esența *L'eau d'Issey*. Pentru imaginea stilizată a sticlei, cu dop sferic, s-a inspirat din priveliștea oferită de apartamentul său din Paris, într-o noapte pe când luna plină străpungea vârful turnului Eiffel.

Artistul s-a născut la Hiroshima în 1938. Era un copil de numai șapte ani când a căzut bomba nucleară, un subiect pe care a evitat să-l discute toată viața. A spus totuși că de fiecare dată când închide ochii îi apare „ceea ce nimeni n-ar fi trebuit să trăiască vreodată“. Acest eveniment avea să ducă la moartea mamei sale trei ani mai târziu din pricina radiațiilor.

Devotamentul lui pentru lumea modei are legătură cu acea experiență oribilă, potrivit spuselor lui: „*Cu toții tânjim după frumos, după necunoscut, după misterios (...), de aceea prefer să mă gândesc la lucruri care pot fi create, nu nimicite, și care aduc frumusețe și fericire*“.

PARTEA A III-A  
**MICA ȘCOALĂ DE *ICHIGO-ICHIE***

## Arta de a sărbători

Conceptul *ichigo-ichie* își are originea în ceremonia de ceai despre care am vorbit pe larg, o sărbătoare care are un ritual și un scop foarte bine definite. Totuși, arta de a crea ceremonii care să ni se sedimenteze în suflet nu este ceva ce se întâlnește exclusiv în Orient. Deși, pe de altă parte, în Europa au existat adevărați „maestri de ceai” în domeniul lor.

Unul dintre ei a fost Etienne de Beaumont. În afara granițelor Franței este un personaj necunoscut, însă în perioada interbelică acest conte care era mecena, decorator, designer și autor de librete s-a făcut remarcat prin capacitatea sa de a organiza sărbători de neuitat.

În 1918 a organizat la Paris un mare concert de jazz, recrutând un grup de militari afro-americani. Punea în scenă dansuri tematice cu motive precum „marea” sau „tablouri celebre”, care trebuiau să servească drept inspirație invitaților. Astfel a dat tonul „seratelor pariziene” care îmbinau cabaretul, poezia, baletul și teatrul, contând pe participarea artiștilor precum Jean Cocteau, Picasso sau Erik Satie.

Ultima lui petrecere de care se amintește a fost „dansul regilor și al reginelor” din 1949, unde Christian Dior și-a făcut apariția deghizat în leu, ca regele animalelor.

Fără îndoială, Etienne de Beaumont știa să creeze momente *ichigo-ichie* la petreceri, de vreme ce niciodată nu repeta aceeași idee. Cei care veneau la evenimentele lui știau că era o șansă unică. Stăpânea *arta petrecerilor* –, așa cum se numește melodia cea mai cunoscută a formației Japan – și știa cum să le facă imprevizibile, în toate sensurile.

De fapt, o frază care i se atribuie este: „Petrecerile se dau mai ales pentru cei care nu sunt invitați”.

## Radiografia unui eșec

Mulți oameni sunt de părere că majoritatea petrecerilor devin

plictisitoare, în cazul în care nu cumva întâlnim prieteni cu care să ne facă plăcere să vorbim.

Odată am fost invitați la o petrecere privată – erau mese încărcate cu mâncare care arăta excelent, băuturi de toate felurile, decorațiuni strălucitoare, lumânări, muzică...

Lângă o boxă am văzut un tip care dansa singur, iar asta ne-a transmis o tristețe stranie. Restul invitaților ocupau canapelele și fotoliile având întipărite pe chip expresii de la timiditate la oboseală, și chiar plictiseală. Majoritatea nu se cunoșteau între ei, și fiindcă noi ne făcuserăm apariția spre finalul serii, se părea că toate „conversațiile de complezență” se terminaseră deja.

Ce eșuase? Aparent, petrecerea avea toate ingredientele care să-i mulțumească pe invitați: mâncare bună și băutură, un loc confortabil și decorat cum trebuie, muzică în surdină, ambient internațional.

Totuși, lipsea un ingredient-cheie căruia lui Etienne de Beaumont nu i-ar fi scăpat: o temă. Organizatorii nu prevăzuseră o petrecere tematică sau o surpriză care să facă evenimentul memorabil.

### Sfaturi-cheie pentru o petrecere *ichigo-ichie*

La fel ca un roman sau un film care sunt o simplă înșiruire de fapte și care fără o intrigă încheată ajung să ne plictisească, o petrecere unică trebuie să se bazeze pe ceva unic, care să fie pretextul sau motivul reuniunii.

Când se strâng participanții la *role-playing* sau fanii oricărei alte activități, motivul acesta rămâne limpede și întâlnirea își găsește rapid rațiunea de a fi. Deși este vorba numai despre un grup de prieteni care se întâlnesc să vadă meciul de fotbal la televizor, ritualul este bine stabilit și se vor simți bine împreună chiar dacă echipa lor pierde.

La o petrecere care nu are un obiectiv concret – ca-n exemplul de mai înainte, a vedea un meci de fotbal –, dacă între participanți nu există o legătură întâlnirea va aluneca la scurt timp înspre plictis și oboseală.

Totuși, așa cum maestrul de ceai pregătește fiecare detaliu al ceremoniei, dacă organizatorul petrecerii știe limpede tema, ritualul care urmează să

aibă loc pentru ca invitații să rămână cu o amintire frumoasă, atunci totul se schimbă.

Dacă este rândul nostru să organizăm un eveniment și vrem să-l înzestram cu *ichigo-ichie*, întrebarea-cheie la care ar trebui să răspundem este:

„*Pentru ce își vor aminti petrecerea asta?*“

Răspunsul la întrebare ar fi „tema“ reuniunii. Să vedem câteva exemple de petreceri cu un laitmotiv:

- Un concert dat de amfitrion sau de un artist invitat, care să aibă loc la mijlocul evenimentului. Asta va crea așteptare și va oferi un centru de intens celor timizi sau prea obosiți să mai discute.
- Proiecția unui scurt documentar despre un loc anume sau o țară, dacă mâncarea ce se servește este inspirată de acolo. Astfel, întâlnirea va avea un caracter tematic care va mulțumi invitații, și atunci când se vor referi la acel moment vor spune: „*Ți-aduci aminte de noaptea aceea coreeană organizată de...?*“ Această simplă referință va pune suflet și va da o semnificație petrecerii, așa cum se întâmplă în *chanoyu*.
- O misiune care implică toți participanții. Un exemplu ar fi o întâlnire de sfârșit de an în care fiecare trebuie să-și propună un obiectiv pentru anul următor și să primească sprijin și idei din partea celorlalți pentru a-l duce la bun sfârșit.
- Un joc colectiv care îngăduie persoanelor să se cunoască mai bine. De exemplu, să le cerem ca fiecare să aducă un obiect și într-un moment al cinei sau al reuniunii să dezvăluie de ce este atât de special pentru el sau ea: ce amintiri sau sentimente îi trezește, sau care este mesajul, dacă are unul. Asta va face din serată un moment magic și o întâlnire autentică, lăsând participanții cu amintiri de neuitat.

Cheia unei petreceri tematice de succes este de a obține un răspuns emoțional al celor prezenți.

Acest lucru presupune:

- Să cunoaștem sensibilitatea participanților (și pentru a evita subiecte

care pot deranja).

- Să căutăm un teritoriu comun și plăcut unde toți să se simtă incluși. Pentru asta nu trebuie decât să ne întrebăm: ce ne aduce împreună?

### ORACOLUL TRĂSNIT

Suprarealiștii ca André Breton și prietenii săi din avangarda artistică obișnuiau să folosească hazardul pentru a crea semnificații noi și sugestive la reuniunile lor, care, fără să știe, erau încărcate de *ichigo-ichie*.

Un joc foarte potrivit pentru a sparge gheața la o reuniune prea formală este ceea ce am denumit ca fiind „Oracolul trăsnit“, a cărui procedură este foarte simplă:

1. Se oferă fiecărui participant, care trebuie să aibă un instrument de scris, o jumătate de foaie albă goală sau una îndoită.
2. În continuare, le vom cere participanților să scrie pe o față a colii o întrebare despre ceva ce le-ar plăcea să știe despre ei înșiși. Întrebarea trebuie să înceapă cu *De ce...?* și să fie la persoana întâi singular. (Exemplu: *De ce sunt mereu prost dispus când mă trezesc?*)
3. Apoi li se va cere participanților să întoarcă foaia și, golindu-și mintea, să scrie pe loc un răspuns oarecare, primul lucru care le trece prin minte, fără să aibă nici o legătură cu întrebarea pe care au scris-o înainte. Trebuie să înceapă cu *Pentru că* și să fie la persoana a doua singular. (Exemplu: *Pentru că te-ai născut prea târziu.*)
4. Împărțim acum grupul în două și unii vor întreba ce doresc să știe despre ei înșiși, iar alții le răspund cu ce au scris la întâmplare. (Exemplu: *De ce mă simt mereu prost dispus când mă trezesc?* Răspuns: *Pentru că te-ai născut prea târziu.*)
5. Apoi schimbăm rolurile pentru ca cei care au răspuns să poată să-și pună întrebarea și să obțină răspunsul.

Scopul acestui joc, care este mult mai distractiv și interesant decât pare, este să vedem cum hazardul ne oferă legături care au sens, ajungând la soluții pe care nu le-am fi obținut nicicând prin gândirea logică. Presupune, prin urmare, un antrenament pentru așa-numita gândire laterală. Având în vedere caracterul personal al întâmplărilor, va fi și începutul unor discuții interesante între participanți, care nu vor uita acest exercițiu neobișnuit.

### Un *romance* constant

O glumă pe care cuplurile o fac frecvent, când vorbesc despre relația lor în fața terțelor persoane, este să spună lucruri precum: „*Am cucerit-o/L-am cucerit deja*“ și este firesc ca cealaltă persoană să răspundă: „*Să știi că trebuie să mă cucerești în fiecare zi!*“

Și are dreptate. Secretul cuplurilor de lungă durată este să împărtășească multe momente *ichigo-ichie*. Nu costă nimic, bineînțeles, și ca să nu se stingă flacăra au grijă de micile amănunte din viața de zi cu zi.

Asta presupune să ieși din inerția care duce la plictiseală în multe

căsătorii, precum în cazul psihiatrului cu zarurile, care ducea o viață fără variații: mic dejun pe fugă – muncă – cină acasă – adormit în fața televizorului – la culcare.

Zi după zi, același scenariu duce cu siguranță la apatie și ocazional la aventuri în afara relației care, de altfel, nu ar fi avut loc dacă amândoi partenerii și-ar fi păstrat chimia de la începuturi.

În spiritul *ichigo-ichie*, putem prelua inițiativa – cel puțin o zi pe săptămână –, ca să nu devină totul anodin și previzibil. Iată două exemple:

- Să faci un cadou – cu valoare emoțională, nu trebuie să fie costisitor – fără vreun motiv anume.
- Să transformi camera de zi într-un restaurant romantic, cu muzică pe fundal, lumânări, cea mai bună veselă și tacâmuri. Ba chiar poți pune pe masă și meniul tipărit al felurilor care se vor servi.

Important este să ieșim din inerția cotidiană dând naștere unei povești, ceva demn de reținut. De fapt, când lucrăm conștient la *ichigo-ichie*, creăm amintirile viitorului. Amintiri care vor uni cuplul grație unor momente ca cele de mai sus.

Dacă vrem să privim retrospectiv cu nostalgie și fericire, nu putem lăsa ca prezentul să fie o simplă înșiruire de zile. Ca să evităm asta, există magia care se activează prin dorința noastră de a transforma fiecare întâlnire în ceva special.

### *Ichigo-ichie* la locul de muncă

Cine a zis că o întâlnire de lucru trebuie să fie plictisitoare? De ce să nu aplicăm arta de a sărbători unei activități care, pe parcursul vieții profesionale, ne ocupă o treime din viață?

Autorii acestei cărți și-au dorit, pentru a face cinste conceptului, ca prezentarea la târgul de carte de la Londra să aibă un spirit veritabil *ichigo-ichie*. Astfel, în locul unei prezentări tradiționale la o masă a centrului de agenți, am hotărât să organizăm pentru editorii noștri un eveniment special și memorabil:

- Am închiriat o ceainărie japoneză în cartierul Fitzrovia, din centrul Londrei, unde i-am chemat la șapte seara, după o zi obositoare la târg.
- În salonul rezervat pentru ei, s-au servit trei feluri de ceai: *genmaicha*, *kukicha* cu flori de *sakura* și un *bancha* microbionic, pe lângă dulciurile pentru ceremonia noastră privată de *chanoyu*.
- Am pregătit un scurt filmuleț despre *ichigo-ichie* în Japonia, care s-a proiectat în camera de ceremonie la primirea invitaților.
- După ce le-am oferit editorilor noștri un citat din carte și le-am explicat principalele concepte, a început servirea ceaiului pe gustul fiecăruia și a prăjiturilor, în timp ce din fundal răzbătea BTTB<sup>4</sup>, discul nostru preferat al compozitorului japonez Sakamoto.

4. Apărut în 1999, sigla acestui album eminamente cu piese la pian este acronimul *Back to Basics*, care exprima dorința muzicianului japonez de a se întoarce la esența artei sale și a instrumentului său, după ani dedicați coloanelor sonore cu o orchestrație complexă. (N.a.)

- Editorii noștri de pretutindeni au putut astfel să se relaxeze discutând între ei într-un mediu și în cadrul unei ceremonii japoneze pure.
- Ne-am luat rămas-bun de la toți colaboratorii cu un *ichigo- ichie*, foarte încântați că am putut să împărtășim cu ei această serată de neuitat.

În esență, arta de a sărbători, indiferent de natura ei, fie că este pentru o reuniune sau pentru o cină în cuplu, este dorința de a crea o experiență unică, care să înfrumusețeze viața tuturor.

Și ca să reușim, după cum cântau Beatles, pe lângă atenție și un ritual emoțional, nu avem nevoie decât de dragoste. Succesul întâlnirilor noastre va fi pe măsura dăruirii și orelor de pregătire pe care le-am investit, iar în asta japonezii – mari iubitori ai detaliului – sunt adevărați maestri.

## *Mindfulness* colectiv

La începutul acestei cărți am vorbit despre Yamanoue Soji, maestrul de ceai care, în 1558 a menționat pentru prima dată conceptul pe care îl integrăm în viețile noastre. Semnificația a ceea ce spusese este: „*tratează-ți gazda cu ichigo-ichie*“.

La ce se referea? Ce înseamnă să tratezi un oaspete ca și cum întâlnirea cu el nu se petrece decât o singură dată în viață?

Înainte de toate, înseamnă să acorzi atenție. La ceea ce facem, la nevoile celuilalt – de pildă, ne dăm seama din reacțiile celorlalți când trebuie să păstrăm tăcerea –, la magia clipei împărtășite.

### Sursa tuturor (sau aproape tuturor) conflictelor

O mare parte din problemele pe care le trăim zi de zi, și care pe scara „macro“ se traduc în conflicte politice și uneori chiar belicoase, provin din lipsa de atenție față de ceilalți.

În această lume globalizată avem posibilitatea să intrăm în legătură cu mii, milioane de persoane, dar este extrem de rar să găsești pe cineva care să asculte. Și acesta este un dat esențial, după cum am văzut în capitolul dedicat artei de a asculta. Atunci când ne lipsește această capacitate, tipetele înlocuiesc cuvintele, pălăvrăgeala noastră mintală ia locul înțelegerii profunde a ceea ce se străduiește să ne comunice celălalt.

*Ichigo-ichie* este o încercare de recuperare a puterii atenției în relație cu partenerul, cu prietenii, cu familia, cu colegii de muncă, cu societatea și cu lumea întreagă.

Fiind conștienți că momentul acesta poate fi ultimul, ne întoarce în prezent în același mod în care am asculta cuvintele unui muribund care urmează să ne lase moștenire tot ceea ce posedă. Iar imaginea aceasta nu este întâmplătoare. Numai atunci când suntem prezenți pe deplin față de ceilalți, putem primi tot ceea ce au de oferit.

Într-o lume suprapopulată și plină de conflicte, avem nevoie, mai mult ca niciodată, să nu ne mai lăsăm absorbiți de noi înșine și să încercăm să ne conectăm mai mult cu ceilalți. Dacă învățăm să fim atenți și să conștientizăm împreună asta, am putea salva lumea.

## O nouă lecție de *mindfulness*

În mare parte, exercițiile de *mindfulness* sunt orientate către exersarea atenției individuale. Adică prin intermediul pregătirilor de tip MBSR<sup>5</sup>, concepute de doctorul Jon Kabat Zinn, învățăm să devenim conștienți de corpul nostru, de emoțiile și gândurile noastre.

<sup>5</sup>. Acronimul Mindfulness Based Stress Reduction, adică reducerea stresului bazată pe *mindfulness*. (N.a.)

Astfel, de-a lungul cursului care durează opt săptămâni, discipolii învață cum să acorde atenție respirației, dar și fiecărui membru; sunt prezenți când se odihnesc, când merg, chiar și când o mulțime de gânduri neplăcute le invadează mintea.

Cum facem tranziția de la genul acesta de atenție și prezență individuală la *mindfulness* colectiv? Cum am putea să călătorim din lumea noastră interioară, cu percepțiile, judecățile și nevoile noastre, în lumea celuilalt pentru a putea împărtăși momente unice?

În opinia lui Andrés Martín Asuero, pionierul *mindfulness*-ului în America Latină – și maestrul nostru de MBSR – a fi atenți la noi înșine înlesnește numaidecât conexiunea cu ceilalți. După cum afirma într-un interviu:

*„Practica mindfulness ne ajută să ne dăm seama de ceea ce facem, cum anume facem, cum ne simțim în raport cu ceea ce facem și cum se simt ceilalți. Acest tip de cunoaștere pune în mișcare procedurile, mecanismele, atitudinile orientate spre armonia cu noi înșine și cu ceilalți.”*

Să vedem câteva măsuri pentru a îmbunătăți această capacitate de a fi atent față de ceilalți:

- Prima este de bun-simț, de aceea e surprinzător că așa de puțini oameni o practică: *să închidem orice dispozitiv atunci când cineva ne vorbește.*

Este umilitor să încerci să povestești ceva cuiva care trage cu coada ochiului la smartphone-ul lui sau chiar butonează cu înfrigurare – o atitudine disprețuitoare, care se observă chiar și în parlament.

- *Să ascultăm cuvintele, dar și limbajul corpului.* Prin gesturi, postură, prin ton, prin privire celălalt ne transmite cum se simte, cu el însuși și față de noi. În acest sens, atenția deplină presupune să fim conștienți de toate acestea, pentru a ne putea mula pe situația emoțională a celuilalt.

- *Să punem întrebări fără să fim invazivi.* Multor persoane li se pare frustrant să explice ceva ce ei consideră important, poate o problemă pe care nu știu s-o rezolve, și să primească numai tăcere și o bătaie pe umăr. Nu înseamnă să aduci soluții și nici să-ți asumi vreo responsabilitate care nu-ți aparține, însă câteva întrebări potrivite – apelând la ascultarea activă despre care am vorbit – îi aduc interlocutorului un dublu beneficiu: a) demonstrăm că arătăm atenție; b) îl ajutăm să vadă mai bine unele aspecte ale subiectului pe care poate le-a ignorat.

- *Pur și simplu să ținem companie.* De multe ori, celălalt nu are nevoie de opinia noastră, nici măcar de întrebările noastre. Anumiți oameni au pur și simplu nevoie să nu se simtă singuri, să știe că suntem acolo împărtășindu-le durerea sau îngrijorarea.

- *Sau să-i lăsăm în pace.* În situații tensionate, cel mai bun serviciu pe care i-l putem face cuiva care și-a ieșit din minți este să-i acordăm intimitate. Oricât de mult ne-am dori să aplanăm un conflict, dacă celălalt este prea tulburat, singurătatea poate fi cel mai bun balsam. Chiar dacă este supărat pe noi, *mindfulness* înseamnă și să-i îngădui să fie supărat și să ne retragem.

#### METTA BHAVANA

Adeseori suntem incapabili să trăim clipa deoarece suntem copleșiți de resentimente față de ceilalți. Și, după cum am văzut la începutul cărții, este imposibil să trăiești în trecut și în prezent în același timp.

Cum să ne detașăm de sentimentele ostile față de acele persoane despre care credem că ne-au făcut rău, că ne-au tratat nedrept sau care nu ne-au întors dragostea sau prietenia?

Meditația budistă de mai jos are rolul de a domoli furia care ne îndepărtează de momentul prezent, de a transforma negativitatea în dragoste, înțelegere și prietenie față de toți oamenii.

Pentru a duce la bun sfârșit *metta bhavana*, care se traduce prin „dezvoltarea bunătății tandre“, trebuie să urmăm numai cinci pași:

1. Așază-te și încearcă să simți afecțiune, înțelegere și bunăvoință față de tine însuși. Nu trebuie

să gândești, ci să simți aceste emoții.

2. Acum gândește-te la un prieten sau o prietenă, care să nu fie iubitul tău sau vreo rudă, și încearcă să dezvolti sentimente de dragoste și mai puternice față de acea persoană.

3. Alege o persoană neutră – gândește-te la cineva care îți este indiferent – și concentrează-te să simți tandrețe și bunăvoință față de el.

4. Gândește-te la o persoană dificilă sau chiar la un dușman, cineva care-ți displace profund, și fă un efort să simți afecțiune, bunătate și înțelegere față de ea.

5. La sfârșit, reunește în mintea ta aceste patru persoane – tu, prietenul tău, persoana neutră și dușmanul – și încearcă să simți iubire față de voi patru laolaltă. Încearcă să-ți imaginezi cum această dragoste se propagă în anturajul tău intim, în orașul tău, în țara ta, în lumea întreagă.

## Toată lumea este invitată

Să practicăm atenția deplină cu ceilalți nu este numai indicat în caz de conflict și durere, ci chiar folositor în anturajele sociale în care ne petrecem timpul liber, precum cele pe care le-am prezentat în capitolul anterior.

Pentru a înțelege cum funcționează într-un context ludic, avem cazul unic al lui Jim Haynes, un nord-american boem stabilit la Paris, care la momentul scrierii acestei cărți avea deja 84 de ani.

Acest activist al contraculturii este faimos pentru cinele de duminică, *Sunday Dinner*, pe care le organizează în propriul atelier din Montparnasse, despre care se zice că ar fi aparținut lui Matisse. Orice persoană din lume poate să ia parte la aceste cine aglomerate, pe deplin *ichigo-ichie*, de vreme ce oamenii nu se cunosc între ei și probabilitatea de a te reîntâlni cu invitații este foarte mică.

Pentru a participa, trebuie să faci rost de numărul lui Jim și să-l suni. Masa este pregătită în fiecare duminică de un alt bucătar-chef parizian – în mod gratuit, deoarece se consideră că este ceva la modă. Mottoul amfitrionului e „Toată lumea este invitată“.

Străinii, care sosesc aici tot timpul, plătesc o sumă simbolică pentru alimente și băuturi, însă partea cea mai interesantă este să-l vezi pe Jim în acțiune – unul dintre autorii acestei cărți a avut ocazia – de vreme ce modul lui de a organiza aceste cine este un exemplu de *mindfulness* colectiv.

În timp ce gustă diferite feluri de mâncare, invitații se plimbă prin preajma bibliotecii, răsfoind publicațiile lui Jim scoase de propria lui editură Handshake Editions, cu titluri precum *Muncitori din toată lumea*

*uniți-vă și lăsați-vă de muncă! Sau Mulțumesc pentru vizită! O biografie participativă. Când am fost acolo, avea de gând să scrie Cum să gătești pentru o sută de oameni.*

Dar să-l urmărim pe amfitrion care acordă deplină atenție față de tot ceea ce se petrece la aceste cine unice pentru necunoscători. Cocoțat pe un taburet, Jim Haynes îi identifică pe toți cei care sunt singuri și debusolați și care roiesc prin atelier, dând indicații cui trebuie să vorbească și cu cine.

Câteva exemple ar putea fi:

„Tu, cel în jersey galben, lasă cartea aia și du-te și vorbește cu fata cu ochelari care stă pe canapea.“

„Voi doi, da, voi. Vorbiți deja de-o bună bucată de vreme. Vă propun să mergeți să faceți cunoștință cu tipii ăia doi ciudați care se servesc din tabouleh.“

„O japoneză doarme sub veioză... nu se găsește nimeni care să vorbească cu ea?“

Ideea esențială este ca nimeni să nu se simtă exclus.

De pe podiumul lui, Jim este tot timpul atent la ceea ce se petrece în atelier. Ca un dirijor de orchestră, pune în aplicare *mindfulness*-ul artei de a face cunoștință acestor necunoscuți între ei. Alege parteneri de dialog în funcție de tipologiile și atitudinile pe care le observă. Se spune că cel puțin un cuplu sau o prietenie pe viață s-au legat la aceste cine pentru a înfrunta apatia de duminică.

În spatele acestui maestru al prezentărilor, care pe parcursul a peste trei decade a creat momente *ichigo-ichie* duminică de duminică, pare că se află filozofia celebrei poezii pe care John Donne a scris-o în 1624:

*Nici un om nu-și este lui însuși o insulă pustie.  
Fiecare om este o frântură dintr-un continent,  
o parte dintr-un întreg.  
Dacă marea cucerește o limbă de pământ,  
întreaga Europă s-ar împuțina ca și cum ar fi  
un promontoriu sau casa unuia dintre  
prietenii tăi sau chiar a ta.*

## Să ne întoarcem în prezent

În capitolul dedicat lui Steve Jobs și budismului am menționat *metacogniția*, care este capacitatea oamenilor de a-și cerceta propria minte. Fondatorul companiei Apple o practica așezat în poziție zazen în fața peretelui.

Totuși, pentru a-ți observa propriile gânduri nu trebuie să stai pe o pernă de meditație și nici să te afli sub îndrumarea vreunui maestru zen. E de ajuns să ne așezăm, într-un spațiu liniștit, fără prea mult zgomot, și să observăm într-un mod cât se poate de neutru ce se petrece pe ecranul minții noastre, fără să judecăm vreo clipă.

Înseamnă să ne îndreptăm centrul atenției din exterior spre înlăuntrul nostru și să ne punem întrebarea: *La ce mă gândesc?*

Ca pe un cer înnorat, dacă ne uităm impasibili, vom vedea trecând amintiri, idei, emoții plăcute sau tulburătoare, convingeri, gânduri rezonabile sau nebunești.

Chiar dacă ceea ce vedem este o aberație, atitudinea noastră trebuie să fie de neutralitate, deoarece am plecat de la ideea că noi nu suntem gândurile noastre. Separând observatorul de cel observat în acest exercițiu de metacogniție, reușim să ne detașăm de minte observându-i în același timp mecanismele. Asta ne aduce o stare de calm fără precedent.

Încetând să ne mai identificăm cu gândurile noastre, ego-ul nostru se dizolvă și trăim din plin clipa, înțelegând totodată intuitiv și profund natura realității. Aceste momente de epifanie sunt un *ichigo-ichie* solitar, momente de-o asemenea luciditate încât cuprind o viață întreagă.

### RĂSPUNSUL LUI MAHARSHI

Într-un articol despre Advaita – experiența mistică a uniunii cu Întregul, prezent deja în originile hinduismului –, eseista Anna Sólyom își amintea întâlnirea dintre un tânăr pe nume Papaji și Sri Maharshi din 1944. Cel dintâi i-a pus o întrebare marelui maestru indian pe care o adresase tuturor guru și sfinților pe care-i cunoscuse în îndelunga sa căutare.

— *Poți să mi-l arăți pe Dumnezeu? Dacă nu, știi pe cineva care ar putea?*

— *Nu pot să ți-l arăt pe Dumnezeu sau să-ți îngădui să-l vezi* – i-a răspuns Maharshi –,

*deoarece Dumnezeu nu este un obiect care poate fi văzut. Dumnezeu este subiectul. El este cel care vede. Nu-ți face griji legate de lucrurile pe care le poți vedea. Descoperă cine este cel care vede.*

În loc să-i ofere o viziune despre Dumnezeu, Maharshi l-a îndrumat pe Papaji spre înlăuntrul ființei lui astfel încât – ca și în fizica cuantică – observatorul să se contopească cu ceea ce observă. Acesta a fost începutul iluminării sale.

## Inamicii filozofiei *ichigo-ichie*

Pe măsură ce ne apropiem de perspectiva zen a iluminării, *satori*, care este cu totul legată de clipă, ne oprim ca să identificăm inamicii prezentului, obiceiurile și atitudinile care ne privează de cadoul momentului actual, împiedicându-ne să trăim clipe de neuitat:

- *Proiecțiile.* După cum am văzut în prima parte a cărții, călătoriile minții în trecut, unde sălășluiesc durerea și resentimentele, sau în viitor, lăcașul fricii și al grijilor, ne îndepărtează de momentul prezent.
- *Distragerile.* Momentul actual se poate trăi din plin doar dacă nu încercăm să facem nenumărate lucruri deodată. Un bărbat plimbându-se prin pădure în timp ce stă cu ochii-n telefon pe rețelele de socializare nu trăiește în prezent. De fapt, nici măcar nu se află în pădure.
- *Oboseala.* Odihna precară sau munca în exces pot diminua dorința de a ne bucura de momentul prezent. În primul rând, pentru că oboseala ne dă o stare de plictiseală. În al doilea rând, pentru că suntem atât de surescitați, încât nu reușim să ne calmăm ca să trăim în prezent. Un exemplu simplu ar fi când ieșim pe fugă de la birou să mergem la cinematograful, pentru că avem chef să vedem un film, însă după ce luăm loc nu reușim să ne concentrăm la ceea ce se petrece în fața noastră, deoarece problemele cu care ne-am confruntat peste zi nu ne dau pace.
- *Nerăbdarea.* Dorința de a precipita evenimentele, de pildă: un îndrăgostit care nu poate să aștepte primul sărut ne smulge de asemenea din momentul actual. *Ichigo-ichie* ne cere să ne abandonăm prezentului fără nici un fel de așteptări. Ceea ce se întâmplă este cel mai bun lucru pe care-l puteam trăi, pentru că îl trăim chiar acum.
- *Analiza.* O vorbă din bătrâni zice că *dacă vrei să fii fericit, nu căuta nod în papură*. Fără îndoială că, atunci când încercăm să disecăm momentul,

îl ucidem. De ce trebuie să căutăm o noimă pentru tot? Dacă vrem să înțelegem de ce ceea ce trăim ne face fericiți, vom distruge imediat fericirea. Bucuria momentului nu poate fi definită, disecată, înțeleasă; poate fi numai trăită.

## Când timpul se oprește în loc

Ți s-a întâmplat vreodată în toiul unei activități plăcute să simți că timpul încetează să mai aibă sens? Așa cum atunci când ne scufundăm în apă nu mai există altceva decât corpul care intră în prospețimea altui element, când ne lăsăm purtați de o activitate care ne absoarbe cu totul, din punct de vedere mental, ieșim din timp.

Albert Einstein a oferit următoarea explicație când a fost întrebat ce înseamnă relativitatea timpului: *Dacă pui mâna pe un fier încins preț de o secundă, o să ți se pară o oră. Însă dacă o fată frumoasă ți se așază în poală timp de o oră o să ți se pară o secundă. Aceasta e relativitatea!*

De fapt, fiecare moment *ichigo-ichie* ne situează în atemporalitate. Nu mai are sens să măsurăm timpul deoarece, ca în exemplul lui Einstein, o oră ni se poate părea o secundă, și totuși amintirea acelei experiențe poate să persiste în minte zile întregi. Sau chiar o viață întreagă.

Acest lucru se petrece deoarece, când trăim în starea de flux, când intrăm pe deplin în fluxul vieții, ne instalăm în atemporalitate.

Ne-am apropiat deja de *kensho* și *satori*, concepte pe care le vom discuta îndată.

## *Satori* în opinia lui D.T. Suzuki

Când prezentul pune stăpânire pe întreaga noastră ființă, transformând trecutul și viitorul într-o iluzie, așa cum este lumea materială, în zen se consideră că am atins *satori*.

Această etapă a iluminării instantanee care câteodată apare într-un mod total imprevizibil, este rațiunea de a fi a practicanților de zen: să prindem un moment care conține toată frumusețea și înțelegerea din univers.

Responsabil cu aducerea filozofiei zen în Statele Unite, Daisetsu Teitaro

Suzuki<sup>6</sup> a publicat primele cărți în engleză, care au făcut ca această ramură a budismului japonez să ajungă și la nord-americani.

6. Titlatură care înseamnă Marea simplitate și care i-a fost oferită de către maestrul său de zen Soyen Shaku. (N.a.)

Renunțând la bunurile rituale ale celorlalte școli de budism, cu simbolurile, ritualurile și textele sale sacre, D.T. Suzuki afirma că „*pentru a te cufunda în zen nu trebuie decât să te concentrezi asupra respirației, mișcării sau unui decor static, cum ar fi un perete alb*“.

În ceea ce privește *satori*, iluminarea abruptă pe care o caută practicanții de zen, pentru Suzuki prezintă următoarele caracteristici:

1. *Este irațională*. Nu poate fi atinsă prin intermediul logicii, de vreme ce sfidează orice raționament intelectual. Cei care au experimentat starea de *satori* nu o pot explica într-un mod coerent sau logic.
2. *Este intuitivă*. Starea de *satori* nu se poate explica, se poate trăi sau simți.
3. *Este directă și personală*. Este o percepție care izvorăște din partea cea mai lăuntrică a conștiinței.
4. *Este afirmarea vieții*. Presupune o acceptare a tot ceea ce există, a tuturor lucrurilor pe măsură ce se ivesc, independent de valorile lor morale.
5. *Ne oferă o senzație de dincolo*. Experimentând starea de *satori*, simțim că este înrădăcinat în altă parte. Carapacea individuală în care personalitatea este atât de strașnic ferecată răbufnește atunci când trăim starea de *satori*. Senzația care urmează este de eliberare totală sau odihnă completă, senzația că ai ajuns în sfârșit la destinație.
6. *Are un ton impersonal*. În cuvintele lui Suzuki însuși: „Poate că aspectul cel mai evident al experienței zen este că nu are o conotație personală, precum au experiențele mistice creștine“.
7. *Senzația de exaltare*. Depășind constrângerea de a fi un individ, experimentăm o expansiune infinită a ființei noastre.
8. *Momentaneitate*. „Starea de *satori* apare abrupt“, afirmă Suzuki, „și este o experiență instantanee și trecătoare. Dacă nu este abruptă și instantanee, nu este *satori*“<sup>7</sup>.

7. Rezumat în opera sa *Zen Buddhism Selected Writings of D.T. Suzuki*, Anchor Books, New York, 1956, pp. 103–108. (N.a.)

### SATORI ȘI KENSHO

*Satori*, care literalmente înseamnă „înțelegere“, este un cuvânt folosit în zen pentru a face referire la un tip de deșteptare sau iluminare. Un alt termen al budismului japonez pentru a face referire la o etapă de iluminare este *kensho*.

Diferențele dintre *kensho* și *satori* au fost îndelung dezbătute de numeroși autori. După D.T. Suzuki, starea de *kensho* este o experiență instantanee în care vezi printr-un tunel direct propria ta natură, în timp ce starea de *satori* este o transformare mai profundă și durabilă.

În ambele cazuri, e vorba despre stări la care conștiința noastră poate ajunge pentru a se conecta cu prezentul și cu adevărata noastră natură, care este Una cu Universul, în loc să ne lăsăm copleșiți de anxietate.

Chiar dacă nu ajungem la aceste etape de iluminare, le putem aborda prin intermediul oricărei practici meditative.

## Meditația zen

Autorii acestei cărți au practicat diferite stiluri de meditație de-a lungul vieții, printre care: *zazen*, *mindfulness* și *metta bhavana*. Nu avem vreo preferință, însă ne-am convins că toate sunt instrumente bune pentru a trăi mai ancorați în prezent.

Dacă încă nu te-ai inițiat în aceste practici, caut-o pe aceea care să se potrivească mai bine cu felul tău de a fi și cu care să te simți mai bine. La început poate fi util să ai un maestru sau instructor care să supravegheze postura corpului și eventualele nelămuriri care pot apărea. Apoi poți să integrezi meditația în rutina ta de zi cu zi fără ajutorul nimănui.

Pentru cei mai neliniștiți, există chiar aplicații de *mindfulness* pe mobil pentru meditație, chiar și numai pentru cinci minute pe zi.

Vom încheia acest capitol cu câteva recomandări pentru o meditație zen clasică, pe care o putem practica în orice loc. Sunt de-ajuns 20 de minute zilnic pentru a observa progrese semnificative în starea noastră, precum și în capacitatea de a trăi clipa.

1. Așază-te într-un loc liniștit, unde nu te deranjează nimeni. Dacă ești deja obișnuit, poate fi o pernă de meditație, deși merge și pe un scaun. Poți să te așezi confortabil, însă cu spatele drept.
2. Îndreaptă-ți toată atenția către aerul care intră și iese, încet și în liniște,

prin nări. Concentrează-te numai pe acest proces care îți dă viață.

3. Ca să te ajute să te concentrezi, poți să numeri inspirațiile și expirațiile în grupuri de câte zece. Dacă se întâmplă să pierzi numărătoarea sau vreun gând te duce în trecut sau în viitor, întoarce-te la numărătoare.

4. Nu te îngrijora dacă în timp ce meditezi îți vin gânduri de orice fel. Le poți privi ca pe niște nori trecători. Adu-ți aminte că tu nu ești gândurile tale. Lasă-le să treacă fără să le judeci.

5. Dacă pe parcursul meditației – la început sunt de-ajuns 20 de minute pe zi – reușești să-ți golești mintea de gânduri preț de câteva secunde, poți să o consideri un succes. După sesiunea ta de meditație te vei simți odihnit ca și când ai fi dormit câteva ore.

6. Nu trece de la meditație la activitate în mod brusc. Când îți închei sesiunea – pentru asta, poți să-ți pui un clopoțel ca alarmă pe mobil –, înainte să te întorci la activitățile tale, acordă-ți timp să te dezmeticești și pentru a-ți mișca corpul.

## Ce-ar fi dacă...?

Unul dintre romanele care, pe noi, autorii acestei cărți, ne-au făcut să reflectăm se numește *Vrăjitorul* de John Fowles, care i-a dedicat douăzeci de ani din viață. Spune povestea lui Nicholas, un tânăr plictisit de traiul lui din Londra, care acceptă un post de profesor de engleză pe o insulă grecească izolată.

Acolo cunoaște un personaj misterios, un milionar excentric pe nume Conchis, care transformă fiecare întâlnire într-un joc în care granița dintre realitate și vis se estompează.

Citind romanul, amândoi am căzut de acord că motivația vrăjitorului pentru a crea aceste scenarii și situații delirante este respingerea realității apatice de pe insulă, unde nimeni nu îndrăznește să încalce limitele previzibilului.

De aceea aplică următoarea maximă: *dacă nu-ți convine realitatea ta, creează-ți alta pe care o poți trăi*. Amândoi am urmat de mai multe ori această idee, care ne-a adus schimbări radicale în legătură cu locul în care trăim, schimbarea profesiei de câteva ori sau investigarea unor locuri izolate, precum satul care a dat naștere eseului nostru despre *ikigai*.

## O întrebare magică

Așa cum copiilor care se plictisesc li se dau hârtie și culori cu care din albul imaculat al foii să creeze lumi noi, și adulții au nevoie adeseori să-și inventeze realități diferite pentru a evada din plictis.

Creativitatea este un mușchi. Însă unii îl folosesc, iar alții nu.

În mod eronat, există oameni care cred că nu sunt creativi. Așa ceva nu există, de vreme ce ființa umană este concepută să se adapteze, să inventeze, să învețe, să transforme și să se transforme... Viața oricărui om este un act de creație constantă, încă de la naștere.

Când ne simțim plictisiți, fără iluzii și stimuli, putem recurge la o

întrebare magică pe care pedagogul și scriitorul italian Gianni Rodari o considera piatra filozofală.

Atât pentru a scrie o poveste, cât și pentru a scrie – sau a reinventa – scenariul propriei tale vieți, întrebarea este:

Ce-ar fi dacă...?

Completând întrebarea de mai sus deschidem porțile fluxului creativ pentru a ieși din blocaj și a trece într-o lume cu *ichigo- ichie*. Iată câteva exemple despre cum putem folosi această resursă în trei situații comune de apatie vitală:

1. *Locul meu de muncă mă plictisește de ceva vreme și nu văd nici o cale de ieșire.* Ce-ar fi dacă, după ce mi-aș lua un concediu sau după ce aș economisi câteva luni, aș pleca ca să explorez alte posibilități?
2. *Partenerul meu și cu mine ne certăm frecvent; uneori evităm să vorbim ca să nu ne certăm.* Ce-ar fi dacă o zi pe săptămână ne-am juca de-a insula armoniei, care presupune provocarea de a nu gândi sau spune nimic negativ – plângeri, reproșuri – cât timp durează sesiunea?
3. *Trec printr-o criză și simt că viața mea îmi displace, fără să am un motiv anume.* Ce-ar fi dacă, în următoarele luni, mi-aș îngădui să fiu altcineva, sau chiar mai mulți oameni?

În clipa în care ne transformăm dezamăgirea în întrebarea *Ce-ar fi dacă?*, trecem de la paralizie la mișcarea vitală, deoarece formularea de ipoteze creative despre viața noastră este pasul premergător pentru a duce la bun sfârșit schimbările.

*Ce-ar fi dacă*, după lectura acestei cărți, ai face schimbări reale în stilul tău de viață? Ce s-ar întâmpla atunci cu viața ta?

## Rețeta *ichigo-ichie*

Am ajuns la finalul acestei cărți, care sperăm să vă inspire și, de acum înainte, să vă bucurați de numeroase momente de neuitat alături de persoanele care contează, în primul rând noi înșine.

Aventura noastră a început într-o veche ceainărie din Kyoto, urmărind misivele de dragoste pe care ni le trimiteau vântul și ploaia, cum spunea maestrul Ikkyu. O floare de sakura din primăvara aceea ne va ajuta să sintetizăm formula *ichigo-ichie*, cu ingredientele pe care le-am văzut pe parcursul acestor pagini.



O **ceremonie** precum *chanoyu*, dacă este încărcată de emoție ne va rămâne întipărită în suflet. După cum afirma profesoara Maya Angelou: „Oamenii vor uita ce ai spus și ce ai făcut, însă nu vor uita niciodată cum i-ai făcut să se simtă“.

Ca să reușim, avem nevoie să devenim maeștrii de ceremonii ai propriilor vieți, dând sens și motivație fiecărei clipe, creând din aici și acum sursa ce va alimenta nostalgia din viitor. De aceea, după cum cântă Scott Mathew într-unul din cântecele noastre favorite: „*fă din acum un moment mai frumos!*“

**O compania plăcută** este de asemenea esențială pentru *ichigo-ichie*, de vreme ce există persoane cărora le lipsește acea *joie de vivre* și sunt în stare să strice orice petrecere sau întâlnire cu atitudinea lor negativă. Dacă ai șansa să alegi, înconjoară-te de persoane vesele, care să te motiveze, capabile să aprecieze și să împărtășească frumusețea fiecărei clipe și care au capacitatea de a asculta.

Și dacă se întâmplă să fii singur, asigură-te că vei fi o companie plăcută! Cu starea de spirit potrivită, un ceai cu tine însuși poate fi o petrecere de neuitat.

Găsiți *un loc care să vă inspire* pentru întâlniri, deoarece unele spații ne inspiră să purtăm cele mai bune conversații și ne trezesc cele mai dragi sentimente. O cafea cu suflet, un restaurant care ne trezește amintiri din copilărie, o străduță pustie cu atmosferă dintr-o altă epocă, păduri care ne dezmiardă simțurile prin poezia și prospețimea lor.

Putem de asemenea să facem din casa noastră, chiar și din locul nostru de muncă, un templu al *ichigo-ichie*. O lumină plăcută – poate candoarea lumânărilor după-amiaza –, tablouri și chipuri care să ne evoce emoții pozitive, o muzică ce ne-ar putea binedispune... dacă știm să creăm atmosfera potrivită, prezentul va fi darul nostru.

**Mindfulness** ne va ajuta să trăim prin cele cinci simțuri ceea ce ni se întâmplă. O clipă nu poate să fie memorabilă dacă nu-i acordăm atenție, dacă nu suntem prezenți pe deplin.

De aceea *ichigo-ichie* depinde de capacitatea noastră de a asculta, a privi, a atinge, a mirosi și a savura fiecare clipă, făcând câte un singur lucru, pe rând, cu toată inima, ca și când ar fi ultimul lucru pe care l-am trăi pe fața pământului.

**Atemporalitatea** va veni de la sine dacă ne dăruim experienței alături de restul petalelor acestei flori de *sakura*. Un ritual care trezește emoțiile în cea mai bună companie – chiar dacă e vorba numai de noi – în locul perfect și

cu dispoziția mentală potrivită ne va face să „curgem“, iar în această curgere se topesc și ziua de ieri, și cea de mâine, simțim că timpul se oprește într-un prezent interminabil. Am putea experimenta chiar și o stare de *satori*.

Ca să fim siguri de asta, să ne lăsăm ceasurile și telefoanele mobile într-un sertar. Clipa este o iubită geloasă care vrea să i ne dăruim cu totul.

Fiecare moment unic este o oază de fericire.

Mai multe oaze laolaltă formează o mare de fericire.

# Cele zece principii ale filozofiei *ichigo-ichie*

Vom încheia ceremonia noastră în care am fost alături de-a lungul acestor pagini cu zece principii ce rezumă filozofia care se desprinde din această carte:

**1. Nu amâna momentele bune.** Precum vânătorul din poveste care găsește deschise porțile Shambhalei, fiecare oportunitate ni se oferă o singură dată. Dacă nu profiți de ea, dispare pentru totdeauna. Viața este o chestiune de acum ori niciodată.

**2. Trăiește ca și cum fiecare lucru nu se întâmplă decât o dată în viață.** Sfatul maestrului de ceai de acum o jumătate de mileniu este încă valabil. De aceea este o idee bună să ne salutăm și să ne despărțim de oamenii noștri dragi cu un *ichigo-ichie* pentru a căpăta conștiința lucrului unic și irepetabil al acestei întâlniri.

**3. Trăiește momentul prezent.** Călătoriile înapoi în trecut sau în viitor sunt de cele mai multe ori dureroase și aproape întotdeauna inutile. Nu poți să schimbi ceea ce s-a întâmplat. Nu poți să știi ce se va întâmpla. Însă acum, în acest moment, ai toate posibilitățile din lume.

**4. Fă ceva ce n-ai mai făcut niciodată.** După cum spunea Einstein, nu poți să aștepți rezultate diferite acționând mereu în același fel. O altă cale de a obține clipe de neuitat este să te abandonezi momentului *kaika*, să lași să înflorească în tine ceva nou.

**5. Practică zazenul.** Poți să te faci comod pe o pernă de meditație sau pur și simplu să te așezi și să observi miracolul vieții. Simplul fapt că te sustragi din vârtejul zilnic al obligațiilor și urgențelor deschide porțile bunăstării.

**6. Aplică *mindfulness* celor cinci simțuri.** Rafinează-ți arta de a asculta, de a privi, de a atinge, de a savura și de a mirosi, pentru a-i conferi fiecărei clipe toată bogăția percepțiilor omenești. Acest lucru te va ajuta să fii mai atent la ceilalți, să devii mai empatic și mai influent.

**7. Detectează coincidențele.** Dacă suntem conștienți de sincronicități,

vom citi mai bine semnele pe care ni le trimite destinul. Un jurnal în care consemnăm aceste momente de magie cotidiană ne va mări capacitatea de a urmări firele invizibile ale realității.

**8. Transformă fiecare întâlnire într-o sărbătoare.** Nu aștepta diferite ocazii – vacanțe, o călătorie, o zi de naștere – pentru a trăi extraordinarul. Cu starea de spirit potrivită, fiecare zi poate să fie o duminică.

**9. Dacă nu-ți place ceea ce ai, creează ceva diferit.** Ființa umană are capacitatea de a transforma prin însăși natura ei și are puterea să se reinventeze oricând e necesar. Dacă realitatea ta este prea plictisitoare și previzibilă pentru a trăi *ichigo-ichie*, ai șansa să-ți creezi o alta.

**10. Vânează momentele bune.** Așa cum se întâmplă cu fiecare meserie, cu cât exersezi mai mult, cu atât mai bogate și mai generoase vor fi recompensele.

Vă mulțumim pentru că ne-ați însoțit până aici. Acesta a fost doar începutul. Când veți închide cartea aceasta veți deschide viața, unde vă așteaptă o mulțime de clipe de neuitat. *Ichigo-ichie!*

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI) & FRANCESC MIRALLES

# Mulțumiri

Annei Sólyom, pentru sprijinul oferit în procesul anevoios care a dus la această carte, ea a fost prima cititoare și comentatoare.

Anei Gázquez, care din Fargo-ul canadian ne-a împărtășit descoperirile sale despre percepția umană.

Cristinei Benito, maestra de ceremonie a prezentării noastre în Londra; bunului nostru prieten Andrés Pascual, pentru sfaturile lui și pentru că ne-a găzduit în apartamentul său din Notting Hill.

Mariei White, lui Joe Lewis și lui Patrick Collman, pentru că și-au folosit talentul ca să facă cunoscut lumii acest proiect.

Talentatelor noastre agente, Sandra și Berta Bruna, și tuturor coagenților, pentru că au trimis cărțile noastre în toate colțurile lumii.

Editorilor cărților *Ikigai*, *Metoda ikigai* și *Shinrin-yoku*, pentru pasiunea cu care ne-au publicat volumele și pentru constanta lor amabilitate față de noi.

Cititorilor noștri din întreaga lume, care dau sens și motivație muncii noastre.

# Bibliografie

## Alte cărți ale autorilor

- García, H. și Miralles, F., *Shinrin-yoku, el arte japonés de los baños de bosque*. Planeta, Madrid, 2018. [*Shinrin-yoku: Arta japoneză a băilor de pădure*, în curs de publicare, Humanitas].
- García, H. și Miralles, F., *El método Ikigai: Despierta tu verdadera pasión y cumple tus propósitos vitales*, Aguilar, Madrid, 2017. [*Metoda Ikigai: Secrete japoneze pentru a-ți descoperi adevărata pasiune și a-ți atinge telurile în viață*, Humanitas, București, 2019].
- García, H. și Miralles, F., *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*, Urano, 2016. [*Ikigai: Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită*, Humanitas, București, 2017].
- Miralles, F., *Wabi Sabi*, Ediciones B, Madrid, 2014. [*Wabi Sabi*, Humanitas, 2018].
- García, H., *Un geek en Japón*, Norma, Barcelona, 2012.

## Cărți consultate

- Anonim, *Heike monogatari*, Gredos, Madrid, 2006.
- Auster, P., *El cuaderno rojo*, Anagrama, Barcelona, 1994.
- Chino Otogawa, K., *Embracing Mind*, Jikoji Zen Center, California, 2016.
- Cyrulnik, B., *Los patitos feos*, Gedisa, Barcelona, 2002.
- Donne, J., *Antología bilingüe*, Alianza, 2017.
- Fowles, J., *El mago*, Anagrama, 2015. [*Magicianul*, Univers, București, 1988.]
- Gladwell, M., *Fueras de serie*, Taurus, Madrid, 2009
- Jung, C., *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle* (Jung Extracts, Book 8), Princeton University Press, Princeton, 2010.
- Kabat-Zinn, J., *Vivir con plenitud las crisis*, Kairós, Barcelona, 2018.
- Kakuzo, O., *El libro del té*, J. J. Olañeta Editor, Palma de Mallorca, 2016.
- Lindahl, K., *The Sacred Art of Listening*, Skylight Paths, Woodstock, VT, 2001.

Lorenz, E., *La esencia del caos*, Círculo de lectores, 1996.

Martín Asuero, A., *Con rumbo propio*, Plataforma, 2013.

Nhat Hanh, T., *El milagro del mindfulness*, Oniro, Barcelona, 2014.

Proust, M., *Por el camino de Swann*, Alianza, 2011. [În căutarea timpului pierdut, Editura pentru Literatură, București, 1968.]

Rodari, G., *Gramática de la fantasía*, Booket, Madrid, 2002.

Suzuki, D. T., *Zen Buddhism: Selected Writings of D. T. Suzuki*, Doubleday, New York, 2018.

Zimbardo, P. și Boyd, J., *La paradoja del tiempo*, Paidós, Buenos Aires, 2009.